

1	Einleitung	1
	Literatur.....	6
2	Grundlagen des <i>Personal Performance Management</i>	7
2.1	<i>Personal Performance Management</i>	8
2.2	Motive, Motivation und Ziele.....	13
2.2.1	Grundmotive menschlichen Handelns und Antriebstendenzen.....	13
2.2.2	Spontane Motivation und Bedürfnisse.....	18
2.2.3	Ziele.....	20
2.3	Begriffliche Klärung.....	22
	Literatur.....	22

Teil I Ich will!

3	Das Verhältnis von Motivation und Volition	27
3.1	Das Rubikon-Modell	28
3.1.1	Alea iacta est – Über diesen Fluss musst Du gehen.....	28
3.1.2	Kritik am Rubikon-Modell.....	30
3.1.3	Der eigentliche Kern des Rubikon-Modells.....	33
3.2	Das 3-K-Modell der (Arbeits-)Motivation.....	34
3.2.1	Grundlagen des Modells	35
3.2.2	Zwei Formen des Willens.....	39
	Literatur.....	42
4	Selbstkontrolle	45
4.1	Was ist Selbstkontrolle?.....	47
4.2	Notwendigkeit zur Selbstkontrolle	49
4.3	Voraussetzungen und Einflussfaktoren für Selbstkontrolle	51
4.4	Selbstkontrolle und Ermüdung.....	56
	Literatur.....	63

5	Selbstregulation	65
5.1	Was ist Selbstregulation?	66
5.2	Voraussetzungen und Einflussfaktoren für Selbstregulation	69
5.3	Handlungskontrollstrategien sind Teil der Selbstregulation	71
	Literatur	74
6	Exekutive Funktionen	75
6.1	Kognitive Flexibilität	78
6.2	Arbeitsgedächtnis	84
6.3	Inhibition (Hemmung)	87
6.4	Exekutive Funktionen trainieren	92
	Literatur	94
7	Selbststeuerung am Beispiel der Konzentration	97
7.1	Konzentration und Emotion	100
7.2	Multitasking	104
7.3	Konzentration und Medien	111
7.4	Konzentration wiederherstellen	112
	Literatur	113
8	Selbststeuerung am Beispiel der Emotionssteuerung	115
8.1	Steuerung innerhalb des Emotionsprozesses	121
8.2	Reaktionen unterdrücken oder Situationen neu bewerten?	124
8.2.1	Situationsbezogene und dauerhafte Unterdrückung (Suppression)	124
8.2.2	Neubewertung (Reappraisal)	128
8.3	Vorgelagerte Ansatzpunkte für die Emotionssteuerung	131
8.3.1	Situationsauswahl	132
8.3.2	Situationsgestaltung	133
8.3.3	Aufmerksamkeitssteuerung	136
	Literatur	141

Teil II Ich kann nicht anders...

9	Gewohnheiten und Routinen	145
9.1	Gewohnheiten	146
9.2	Routinen	151
9.3	Rituale	152
9.4	Eigenschaften von Gewohnheiten	155
	Literatur	161
10	Wie man Gewohnheiten annimmt	163
10.1	Auslösereize, Reizkombinationen und Reizketten	164
10.2	Der Einfluss unserer Umwelt	167

10.3	Sie können es nicht oft genug wiederholen	170
10.4	Hatten Sie heute schon Ihr Schlückchen Dopamin?	173
10.5	Neue Gewohnheiten wieder verlieren	176
10.6	Wie man Gewohnheiten wieder loswird	178
	Literatur.	182
11	Entscheidungen und Gewohnheiten	183
11.1	Die Kosten von Entscheidungen	184
11.2	Vier Typen von Entscheidungen.	187
11.3	Mit Gewohnheiten und Entscheidungen umgehen.	191
	Literatur.	195
12	Bevor es ans Werk geht.	197
	Literatur.	201