

Inhalt

Anderes Denken – höhere Selbstmotivation	5
▪ Warum uns gängige Vorstellungen ausbremsen	6
▪ Engagiert denken – der bessere Weg	16
▪ Tatendrang lässt sich trainieren	24
Justieren Sie Ihre Einstellungen	35
▪ Hemmschuh Nr. 1: unsere Wahrnehmung	36
▪ Hemmschuh Nr. 2: unsere Überzeugungen	41
▪ Wahrnehmungen und Überzeugungen steuern	47
▪ Je größer die Ziele, desto höher die Selbstmotivation	54
Trainieren Sie Ihre Risikobereitschaft	57
▪ Warum wir es uns gern bequem machen	58
▪ Warum es manchmal unbequem sein muss	61
▪ So entfliehen Sie der Bequemlichkeitsfalle	67
▪ Fünf Kugeln für ein Ziel	70
▪ Unangenehmes gern tun?	75
▪ Vom Umgang mit Niederlagen	79

Nutzen Sie die Kraft des wirklich Wichtigen	85
▪ Warum das wirklich Wichtige selten eilt	86
▪ Wie Sie erkennen, was Ihnen wertvoll ist	89
▪ Erstes Prinzip: Es wird dringend, wenn ich nichts tue	94
▪ Zweites Prinzip: Je früher ich handele, desto besser	96
▪ Drittes Prinzip: Nur Druck bringt uns nach vorne	98
Selbstmotiviert zum Ziel	103
▪ Warum wir uns so schwer tun mit den eigenen Zielen	104
▪ Ihr Königsweg zum Ziel: die Methode 3A + a	107
▪ Erreichen Sie Ihr Ziel zu 94,7 %	116
▪ Wie Sie dauerhaft selbstmotiviert bleiben	119
▪ Auf dem Weg zu einem neuen Lebensgefühl	121
▪ Stichwortverzeichnis	125