

Inhaltsverzeichnis

Über die Autorin	7
Einführung	19
Über dieses Buch	19
Konventionen in diesem Buch	20
Was Sie nicht lesen müssen	20
Törichte Annahmen über den Leser	20
Wie dieses Buch aufgebaut ist	20
Teil I: Die Grundlagen der Motivation	20
Teil II: Veränderungen wagen und beibehalten	21
Teil III: Das Rüstzeug für Motivation	21
Teil IV: Motivation in verschiedenen Lebensbereichen	21
Teil V: Der Top-Ten-Teil	21
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	21
Wie es weitergeht	22
Teil 1	
Die Grundlagen der Motivation	23
Kapitel 1	
Motivation	25
Was ist Motivation?	25
Wissen, wie man die Motivation erhält	26
Erkennen, wie Motivation Ihnen hilft	28
Die Hindernisse erkennen	29
Im Gehirn oder Körper nach Antworten suchen	31
Wie sich Motivation anfühlt	32
Auf Anzeichen von Demotivation achten	33
Kapitel 2	
Die Psychologie der Motivation	35
Motivationsstadien	35
Die maslowsche Theorie	35
Einfluss der Pyramidenebenen	36
Was die Psychologie dazu sagt	38
Die Herzberg-Theorie	38
Die Theorien X und Y	40
Die Theorien X und Y in der Wirklichkeit	41

Den Motivationsgrad testen	42
Die Psyche auf die Reise schicken	43
Banduras Theorie enträtseln	43
Die Kontrolle übernehmen	45
Kämpfen, um die Motivation zu erhalten	45
Ihre innere Stärke finden	45
Hindernisse überwinden	47

Kapitel 3

Motivation - Vorbereitungen treffen **51**

Prioritäten erkennen	51
Von Anfang an das Ergebnis im Blick	52
Was ist Ihnen am wichtigsten?	53
Sich startklar machen	54
Das Datum festlegen	54
Den ersten Schritt machen	55
Eine motivierende Umgebung schaffen	55
Ihre Umgebung beurteilen	56
Motivierende Musik	57
Unterstützung durch ein Netzwerk	59

Teil II

Veränderungen wagen und beibehalten **61**

Kapitel 4

Motivation - Voraussetzung für Veränderung **63**

Der Auslöser für Veränderung	63
Die ersten Schritte unternehmen	64
Werte, die motivieren	65
Hürden erkennen	67
Motivationskiller erkennen	67
Ausreden eingestehen	68
Positive Nebeneffekte nutzen	68

Kapitel 5

Ziele setzen **71**

Ziele bestimmen	71
Ziele setzen mit SMART	72
Die ersten Schritte wagen	73
Prioritäten setzen	76
Schwerpunkte festlegen	76
Schnelle Erfolge erzielen	78

Das große Ziel in kleinen Häppchen	79
Die inneren Dämonen bezwingen	79
Die Dämonen entlarven	80
Die Dämonen bekämpfen	81
Kapitel 6	
Die Motivation aufrechterhalten	83
Motivation visualisieren	83
Den Erfolg sehen	84
Auf die Gefühle achten	84
Das Lob hören	85
Eine Zeitreise	85
Sich selbst antreiben	85
Den Erfolg genießen	87
Einen klaren Kurs einschlagen	88
Kapitel 7	
Rückschläge verkraften	91
Kämpfe gewinnen und Rückschläge verkraften	91
Rückschläge gehören zum Alltag	91
Das Positive sehen	93
Sich die Vorteile in Erinnerung rufen	93
Auf die Belohnung konzentrieren	94
Einen Notfallplan erstellen	95
Wissen, wer Ihnen helfen kann	95
Den Plan aktualisieren	96
Erkennen, wenn Angst Sie lähmt	97
Sich der Angst stellen	98
Die Angst kontrollieren	100
Teil III	
Das Rüstzeug für Motivation	101
Kapitel 8	
Anreize motivieren	103
Von Anreizen profitieren – im Privatleben und im Job	103
Anreize schaffen	104
Private Anreize	104
Berufliche Anreize	106
Den richtigen Anreiz wählen	109
Die passende Belohnung wählen	109
Mit der richtigen Belohnung Angestellte glücklich machen und motivieren	110

Kapitel 9

Die grauen Zellen anstrengen **113**

Ihre Motivation bestimmen	113
Ihren Punktestand auf der Motivationskala steigern	114
Das Gehirn erforschen	116
Verschiedene Seiten, verschiedene Verarbeitung	117
Frauen und Männer sind unterschiedlich	118
Denken Sie mit der rechten oder mit der linken Gehirnhälfte?	119
Die beiden Seiten verbinden	121
Motivationsübungen	123
Aktivitäten zum Ausprobieren	123
Visualisieren – die Zukunft erleben	126
Motivation wagen	127

Kapitel 10

Motivieren mit Neurolinguistischem Programmieren **129**

Was ist Neurolinguistisches Programmieren?	129
Herausfinden, was Sie bewegt	130
Die Sinne einsetzen	130
Die Sinne unter die Lupe nehmen	131
Den Standpunkt der anderen betrachten	132
Die logischen Ebenen erkunden	134
Positive Nebeneffekte Ihrer Untätigkeit erkennen	135

Teil IV

Motivation in verschiedenen Lebensbereichen **141**

Kapitel 11

Motivation im Job **143**

Sich durch Motivation begeistern	143
Was habe ich davon?	143
Am Ball bleiben	147
Multiple Intelligenzen als Motivationsverstärker	148
Wissen, wann es genug ist	149
Andere Aufgaben haben Priorität	149
Belohnung mit schnellen Erfolgserlebnissen	150
Das Team motivieren	150
Wünsche und Bedürfnisse nutzen, um das Team zu motivieren	152
Ziele für das Team finden	153
Hindernisse für ein Team erkennen	153

Kapitel 12	
Die Sache mit dem Geld	155
Geld motiviert	155
Die Rangordnung der finanziellen Bedürfnisse erkunden	156
Einkaufen – die Qual der Wahl	157
Den finanziellen Anreiz mit Zielen verbinden	158
Die Motivation erhalten	159
Kapitel 13	
Gesundheit und Wohlbefinden	161
Krankheiten vermeiden	161
Gesünder leben	162
Die richtige Ernährung	163
Mit dem Rauchen aufhören	165
Nüchtern bleiben	166
Sich eine Pause gönnen	167
Sport treiben	171
Kapitel 14	
Verhalten und Gefühle	175
Zu einer emotionalen Reise aufbrechen	175
Ihre Gefühle erkennen	175
Richtig reagieren	178
Ein Schritt nach vorn	180
Persönliche Veränderungen	180
An Herausforderungen wachsen	181
Veränderungen akzeptieren	182
Altbekannte Pfade verlassen	182
Kapitel 15	
Andere motivieren	185
Herausfinden, was die Familie motiviert	185
Die Motivatoren der Familie unter die Lupe nehmen	185
Die Vorlieben der Familie kennen	187
Wissen, was die Kollegen motiviert	188
Eine motivierte Arbeitsgruppe zusammenstellen	188
Eine Win-Win-Situation schaffen	189
Individualität zugestehen	189
Verborgene Talente entdecken	190
Persönliche Entscheidungen akzeptieren	190
Sich in andere hineinversetzen	190
Persönliche Vorlieben	191

Denkweisen ergründen	191
Warum Denkweisen von Bedeutung sind	192
Die Denkweise ändern	193

Teil V

Der Top-Ten-Teil **197**

Kapitel 16

Zehn Persönlichkeiten, die motivieren **199**

David Beckham	199
Richard Branson	200
Winston Churchill	200
Lewis Hamilton	201
Nelson Mandela	201
Jamie Oliver	202
Die Queen	202
J.K. Rowling	203
Margaret Thatcher	204
Tiger Woods	204

Kapitel 17

(Mehr als) zehn Motivationsübungen **207**

Vergleiche beflügeln Ihre Motivation	207
Denken wie ein Kind	208
Aus der Perspektive des Gehirns	208
Eine motivierte Person zeichnen	210
Vorbilder haben	210
Neue Wege gehen	211
Ressourcen nutzen	212
Spaß mit Bildern	213
Sport motiviert	213
Das Umkehrspiel	215
Die Sechs-Wort-Motivationsübung	216

Kapitel 18

Zehn motivierende Tätigkeiten für jeden Tag **217**

Konzentrieren Sie sich auf Ihr Ziel	217
Nehmen Sie sich Zeit, um mit Freunden zu sprechen	218
Machen Sie einen Zeitplan	218
Entwerfen Sie einen Notfallplan	219
Achten Sie auf Ihr Bauchgefühl	219

Inhaltsverzeichnis

Die Halbzeit ist wichtig	219
Mit Ängsten fertig werden	220
Etwas Erfreuliches tun	220
Stärken Sie Ihr Selbstvertrauen	220
Belohnen Sie sich für Erfolge	221
<i>Stichwortverzeichnis</i>	223

