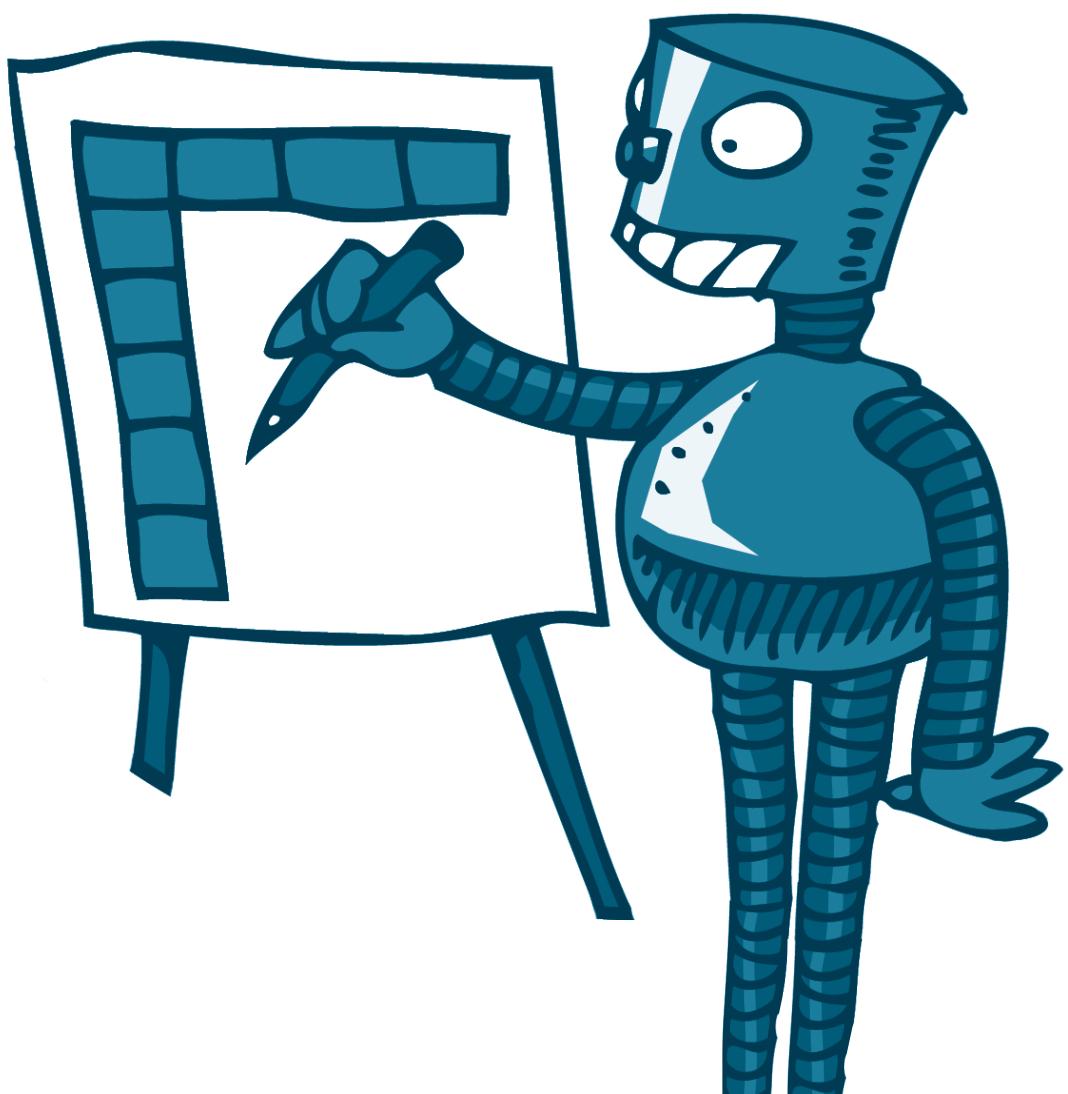


Inhaltsverzeichnis



Inhalt

Inhalt

Herzlich willkommen! — 8

Teil 1: Die 14 Motivatoren — 15

1. Wie die 14 Motivatoren entdeckt wurden — 16
2. Die Motivatoren im Überblick — 18
 - * Was jetzt? 14 oder 13 Motivatoren?
 - * Warum steht eigentlich »Spaß haben« nicht in der Liste der 14 Motivatoren?
3. Von Beschleunigern und Bremsern — 21
 - * Und was mache ich mit meinen »neuen Motivatoren?«
 - * Bleiben die Hauptmotivatoren das ganze Leben lang gleich?

4. Die 14 Motivatoren im Einzelnen — 24

- 1 Aktiv und beschäftigt sein — 25
- 2 Alleine Verantwortung übernehmen — 29
- 3 Auf Erfolge zurückblicken — 33
- 4 Ein angenehmes Umfeld haben — 37
 - * Sind diese Tipps hier nicht vollkommen banal?
- 5 Fortschritte sehen — 41
- 6 Gemeinsam arbeiten — 45
 - * Kann es sein, dass bei mir sowohl »Gemeinsam arbeiten« als auch »Alleine Verantwortung übernehmen« (Motivator 2) Hauptmotivatoren sind?

7 Herausforderungen suchen — 51

8 In Wettbewerb treten — 55

9 Lob und Anerkennung bekommen — 59

* Ist der Wunsch nach Anerkennung nicht doch bei allen Menschen ein (womöglich nur heimlicher) Hauptmotivator?

10 Sich vorbereiten — 65

11 Überzeugungen leben — 69

12 Visionen und Träume haben — 73

13 Vorbilder haben — 77

14 Zuschauer haben — 81

5. Finde deine Hauptmotivatoren — 84

Erster Überblick — 84

Erste Auswahl deiner Motivatoren — 86

Erste Auswahl deiner Demotivatoren — 87

6. Was tun mit Wackelkandidaten? — 87

Strategie 1: Zweiter Blick auf die »Praxistipps« — 87

Strategie 2: Wann leuchten deine Augen? — 88

Strategie 3: Praxisforschung — 88

Strategie 4: Anwendung — 89

* Besteht nicht die Gefahr, es mit den eigenen Hauptmotivatoren zu übertreiben?

Inhalt

Teil 2: Das passende Ziel finden — 93

- 7. Was liegt gerade an? — 94
- 8. Mr. Druckers Zielformel — 96
 - * Ist der Aufwand mit den SMARTen Zielen nicht ein bisschen groß?
- Spezifische Ziele — 97
- Terminierte Ziele — 99
- Messbare Ziele — 100
- Realistische Ziele — 101
- Attraktive Ziele — 103
 - * Warum macht mich das ganze Gerede über das R als Herausforderungsfan so wahnhaft?
- 9. Einen Zielvorrat anlegen — 105

Teil 3: Mit deinen Motivatoren leichter zum Ziel kommen — 107

- 10. Erstes Training: Haralds Fall — 108
 - * Sind all diese Übungen wirklich nötig?
 - * Die Hauptmotivatoren befragen – wie soll denn das gehen?
- 11. Zweites Training: Annas Fall — 112
- 12. Drittes Training: Pauls Fall — 115
 - * Ich habe einfach keine motivierenden Einfälle. Was tun?
- 13. Jetzt du! — 121

Teil 4: Was dich noch interessieren könnte — 123

- 14. Was tun, wenn mir mein Hauptmotivator in einem Fall nicht helfen kann? — 124
- 15. Was tun, wenn ich die Lernlust verliere, obwohl ich meine Hauptmotivatoren einsetze? — 124
- 16. Wie finde ich meine Demotivatoren heraus? — 125
- 17. Was mache ich, wenn mich ein Demotivator blockiert? — 128
- 18. Wie bringe ich die 14 Motivatoren ab jetzt konkret in meinen Alltag? — 128
 - Bring deine Motivatoren in dein Blickfeld — 129
 - Beobachte dich — 129
 - Schreib deine Selbst-Bedienungs-Anleitung — 129
- 19. Deine Selbst-Bedienungs-Anleitung — 130
- 20. Zum Weiterlesen — 135
- 21. Vielen Dank — 136
- 22. Lust auf mehr? — 137