

Inhalt

Teil 1: Praxiswissen Motivation

Die drei größten Irrtümer über Motivation	7
■ Motivation wird oft missverstanden	8
Wie funktioniert Motivation?	11
■ Motivation ist das Ergebnis eines Prozesses	12
■ Allgemeine und spezifische Motivation	14
■ Bedingungen der spezifischen Motivation	16
So motivieren Sie sich	27
■ Ihr Lebenskonzept, Ihre Handlungsfelder und Ziele	28
■ So klappt es mit der Selbstmotivation	37
■ Wie Sie Stärken nutzen und ausbauen	40
■ Denken Sie positiv	45
■ Regenerieren Sie sich	52



So motivieren Sie andere	55
■ Spielen Sie Ihre Rollen bewusst	56
■ Formulieren Sie herausfordernde Ziele	60
■ Vermitteln Sie Selbstvertrauen	65
■ Gestalten Sie Handlungsspielräume	68
■ Fördern Sie die Entwicklung Ihrer Mitarbeiter	72
Wie Sie Ihr Unternehmen motivierend gestalten	81
■ Handeln Sie zielorientiert	82
■ Vergütung – warum Geld nicht alles ist	90
■ Karrieremodelle schaffen Anreize	97
■ In Veränderungsprozessen richtig motivieren	106
■ Retention-Programme binden Mitarbeiter	112
■ Ausblick	121

Teil 2: Training Motivation

Motivation verstehen	123
■ Spezifisch motiviert – aber wofür?	127
■ Wie steht es mit Wollen, Können, Dürfen?	129
■ Nutzen Sie Ihre emotionale Intelligenz?	135
■ Kennen Sie Ihren Zeitbezug?	138
Wollen: Fördern Sie die Leistungsbereitschaft	143
■ Wissen Sie, was Sie wollen?	145
■ Vereinbaren Sie Ziele mit sich selbst	155
■ Was spornt Sie an?	161
■ Mitarbeitern Anerkennung und Feedback geben	165
■ Arbeiten Sie mit Zielvereinbarungen	177



Können: Stellen Sie die Leistungsfähigkeit sicher	185
■ Welche Kompetenzen brauchen Sie?	187
■ Wie können Sie Ihre Kompetenzen ausbauen?	191
■ Fördern und fordern Sie Ihre Mitarbeiter	197
Dürfen: Bestimmen Sie den Handlungsrahmen	201
■ Wie Sie sich selbst beeinflussen können	203
■ Schritte zur erfolgreichen Selbstmotivation	209
■ Denken Sie positiv	218
■ Verschaffen Sie Ihren Mitarbeitern Handlungsspielraum	226
■ Literaturverzeichnis	234
■ Stichwortverzeichnis	235