

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	11
<b>Danksagung</b> .....	13
<b>Alles dreht sich um Ihren SML</b> .....	15
<b>1 Was selbst kluge Menschen hemmt</b> .....	17
1.1 Fakten und Gerüchte rund um die Selbstmotivation .....	17
1.1.1 Was glücklich sein mit Selbstmotivation zu tun hat .....	17
1.1.2 Ein selbstmotiviertes Leben ist keine immerwährende Party .....	18
1.1.3 Was Selbstmotivation ist – und was sie nicht ist .....	18
1.1.4 Wer den Prozess durchschaut, kann ihn trainieren .....	19
1.1.5 Warum Selbstmotivation sogar Einfluss auf die Wahl des Lebenspartners hat .....	20
1.1.6 Der Spagat zwischen »Glückskeks«-Parolen und Wissenschaft ..	21
1.1.7 Was Selbstmotivation mit Erfolg zu tun hat .....	22
1.1.8 Unser Unterbewusstsein als Verbündeter .....	23
1.1.9 Von Schlüsselerlebnissen und Teachable Moments .....	24
1.1.10 Unsere Selbstmotivation hängt nie davon ab, was wir haben .....	25
1.1.11 Ohne Arbeit geht es nicht .....	26
1.2 Mentale Fallen .....	26
1.2.1 Mentale Falle Nr. 1: unser Verstand .....	26
1.2.2 Mentale Falle Nr. 2: »Ich lass' mich dann mal motivieren« .....	28
1.2.3 Mentale Falle Nr. 3: das Prinzip der ausgleichenden Gerechtigkeit	33
1.2.4 Mentale Falle Nr. 4: »Ich muss positiv denken!« .....	36
1.2.5 Mentale Falle Nr. 5: »Ich muss durchhalten« .....	39
1.2.6 Mentale Falle Nr. 6: »Ich bin halt nicht so motiviert« .....	42
1.3 Zusammenfassung .....	44
<b>2 Was uns wirklich antreibt</b> .....	47
2.1 »Yes, we can«: das Prinzip der Selbstwirksamkeit .....	47
2.1.1 Eigene, positive Erfahrungen = Erfolge .....	49
2.1.2 Indirekte Erfahrungen = Lernen von anderen .....	50
2.1.3 Das Phänomen der Selbstwirksamkeit .....	50
2.1.4 Warum der Glaube manchmal tatsächlich Berge versetzt .....	52
2.1.5 Selbstmotivation als Entscheidung .....	57
2.2 Der magische Filter .....	75
2.2.1 Lläuft und läuft und läuft: unsere Urteils- und Bewertungsmaschine	76

2.2.2	Einstellungen und Überzeugungen sind selbst gegen Fakten immun	77
2.2.3	Wir sehen nicht mit dem Auge – wir sehen mit dem Gehirn	78
2.2.4	Warum jeder eine andere Wirklichkeit hat	79
2.2.5	Es gibt kein richtig oder falsch	81
2.2.6	Was tun, wenn der Problembär kommt?	82
2.2.7	Der Filter wird gefüttert mit dem, was wir hineintun	84
2.2.8	Wie justieren wir den Filter so, dass er uns ans Ziel bringt?	85
2.2.9	Nutzen Sie den Filter wie eine Kamera	85
2.2.10	Ein Königreich für ein Ziel!	88
2.2.11	Energy flows, where attention goes	93
2.2.12	Je größer das Ziel, desto größer die Selbstmotivation	94
2.3	Bewusstheit, Fokussierung, Aufmerksamkeit	95
2.3.1	Müll rein – Müll raus	95
2.3.2	Die ganze Welt will Sie von Ihren Zielen ablenken	96
2.3.3	Wie gut kennen Sie eine Zitrone?	97
2.3.4	Wovon lassen Sie sich ablenken?	98
2.3.5	Bewusster Fokus auf Ihrer Selbstmotivation	100
2.3.6	Ablenkung ist das Gegenteil von Fokussierung	100
2.3.7	Wir betteln förmlich um Ablenkung	102
2.3.8	Jede Entscheidung bedeutet gleichzeitig auch »Nein« zu sagen	103
2.3.9	Wir sind, was wir tun – und was wir nicht tun	104
2.4	Drei bewährte Ansätze für einen selbstmotivierten Zustand	106
2.4.1	Selbstmotivierter fühlen: Stimmungsmanagement	106
2.4.2	Selbstmotivierter sprechen: Welche Macht Sprache auf uns selbst ausübt	117
2.4.3	Selbstmotivierter auftreten: unsere Körpersprache	130
2.5	Zusammenfassung	133
<b>3</b>	<b>Wie wir ins Handeln kommen</b>	<b>135</b>
3.1	Die immense Anziehungskraft der Wohlfühl-Oase	135
3.1.1	Planen Sie niemals Ihre Karriere – planen Sie Ihre Selbstmotivation	136
3.1.2	Die Duschhebel-Methode	137
3.1.3	Energiesparen liegt in der menschlichen Natur	138
3.1.4	Wie die Wohlfühl-Oase wirkt	139
3.1.5	Das Wunder der Konsistenz, oder: So kommen Sie raus aus der Wohlfühl-Oase	160
3.2	Die tiefe Kraft des wirklich Wichtigen	165
3.2.1	Wichtiges schafft Orientierung und Vertrauen	166
3.2.2	You can get no satisfaction, oder: Lassen Sie sich nicht vom Alltag schlucken	166
3.2.3	Geben Sie Gas, ohne in den Rückspiegel zu schauen	167
3.2.4	Dringendes ist nicht wichtig – meistens jedenfalls	169

3.2.5	Es kommt nicht auf die Geschwindigkeit an, sondern auf die Richtung .....	171
3.2.6	Die Unterscheidung zwischen Dringendem und Wichtigem betrifft unser gesamtes Leben .....	172
3.2.7	Härter und schneller zu arbeiten, macht nicht glücklicher .....	173
3.2.8	Effektiv oder effizient? .....	176
3.2.9	Die drei natürlichen Prinzipien .....	177
3.2.10	Wir wissen, dass wir sollten – und tun dennoch nichts .....	183
3.3	Die fast geheime Formel, die glücklich macht .....	188
3.3.1	Wer keine Ziele hat, arbeitet für die Ziele anderer .....	189
3.3.2	Bauen Sie Ihren Turm nicht nur nach dem Lustprinzip .....	190
3.3.3	Machen glücklich: Ziele .....	191
3.3.4	Wichtiger als das Ergebnis: der Prozess .....	192
3.3.5	Ebnet den Weg: Gamification .....	193
3.3.6	Die Glücksformel $3A + a$ .....	195
3.4	Das Einzige, was wirklich, wirklich, wirklich zählt .....	211
3.4.1	Im Anfang war die Tat .....	211
3.4.2	Strategien für den ersten Schritt .....	213
<b>4</b>	<b>Selbstmotivation: wie wir sie zu unserem treuen Begleiter machen</b> ..	<b>225</b>
4.1	So klappt's auch mit dem Praxistransfer .....	225
4.2	Gewohnheiten entwickeln – lassen Sie die Motoren laufen .....	226
4.2.1	Die Arbeit nach der Arbeit .....	228
4.2.2	Die Kraft des Morgenrituals .....	230
4.3	Die erbittertsten Widersacher auf dem Weg zum 10-Punkte-SML .....	234
4.3.1	Abkürzungen .....	235
4.3.2	Entmutigung .....	237
4.3.3	Tunnelblick und toter Winkel .....	239
4.3.4	Vergleiche .....	240
4.4	Fünf absolut objektive und unbequeme Wahrheiten .....	243
4.4.1	Erste Wahrheit: Glück braucht jeder .....	243
4.4.2	Zweite Wahrheit: Ausreden sind Ausreden .....	244
4.4.3	Dritte Wahrheit: Vergessen Sie Work-Life-Balance .....	245
4.4.4	Vierte Wahrheit: Ihr Umfeld wird nicht Hurra schreien .....	247
4.4.5	Fünfte Wahrheit: Sie müssen sich entscheiden .....	250
4.5	Selbstmotivation als Lebenseinstellung, oder: Eine ganz persönliche Liebeserklärung an die Selbstmotivation .....	251
	<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	<b>257</b>