

Inhaltsverzeichnis

Teil I Was Sie über Motivation erfahren sollten	7
1. Die Geschichte vom Treppenläufer	8
2. Motivation beginnt im Kopf	15
2.1 Was steuert Ihr Verhalten – Wille oder Vorstellung?	19
3. Motivierte Menschen bewegen	34
3.1 Ein klares Ziel vor Augen haben – Der Anreiz	39
3.2 Einsatz und Erfolgswahrscheinlichkeit	43
3.3 Konsequent bei der Sache bleiben – Eine Frage der Motivationstendenz	49
4. Es tut sich was in uns – Der Motivationsprozess ...	58
4.1 Ziele schaffen Erfolgserlebnisse	80
5. Was motiviert Menschen?	87
5.1 Der Gedankenfehler in der Bedürfnishierarchie	89
5.2 Visionen als Bilder der Selbstverwirklichung	101

Teil II	Schaffen Sie die Voraussetzung für Ihren persönlichen Erfolg	107
6.	Steuern Sie Ihr Selbstwertgefühl auf Erfolgskurs	108
7.	Das Biermodell® – Eine neue Motivationsmethode	124
7.1	Umsetzung des Biermodells®	143
8.	Der rote Faden Ihres Lebens	152
	Übung 1: Die Hierarchie Ihrer Werte	155
	Übung 2: Drei Grabreden	158
	Übung 3: Erfolg garantiert	160
	Übung 4: Zurück von der Zukunft	161
	Übung 5: Mein roter Faden	164
9.	Treffsicher Ziele finden	166
	Erstes Werkzeug – Die Zielehierarchie	167
	Zweites Werkzeug – Die zwei Dimensionen Ihrer Ziele	176
	Drittes Werkzeug – Kann man im Leben alles erreichen? Ein Modell zur Vorbereitung und Analyse von Zielprozessen	179
10.	Aktiv sein und durchstarten	185
	Ihre Worte repräsentieren Ihre Bilder	185
	So motivieren und begeistern Sie	190
	Eine Methode, das Verhalten doch zu ändern	193
11.	Der Treppenläufer 2	200
12.	Literatur	203