

Inhaltsverzeichnis

Vorwort _____	5
Alles eine Frage der eigenen Motivation _____	13
Motivation – Die Kraft, die uns antreibt _____	17
Teil A: Motivation und Erfolg _____	23
1. Warum hilft uns die Motivation? _____	25
2. Die Kraft der Lebensmotive _____	27
3. Wie motiviere ich mich selbst? _____	30
4. Wie motiviere ich mein Team? _____	32
5. Wie werde ich besser wahrgenommen? _____	34
6. Wie kann ich Rückschläge leichter verkraften? _____	36
7. Wie kann ich mit einem „Nein“ besser umgehen? _____	39
8. Wie halte ich meine Motivation auf Dauer hoch? _____	42
9. Der Tiger „Paul“ in mir _____	44
10. Kann-Dinge in Muss-Dinge umwandeln _____	47
11. Die Kraft der Musik _____	51
12. Die Macht der Bilder _____	53
13. Unsere Emotionen sind der Turbo auf dem Weg zu Höchstleistungen _____	56
14. Ziele sind der Treibstoff der Selbstmotivation _____	58

8 Inhaltsverzeichnis

15. Dafür lohnt es sich zu leben _____	61
16. Darum sind Ziele wichtig _____	63
17. Ziele, aber wie? _____	65
18. Wie gehe ich mit Neidern um? _____	70
19. Wie gehe ich mit Misserfolgen um? _____	72
20. Ist Erfolg planbar? _____	74
21. Wie werde ich erfolgreich? _____	76
22. Wie gelingen dauerhafte Erfolge? _____	78
23. Wie gehe ich mit Ängsten um? _____	81

Teil B: Selbstmanagement _____ 84

24. Wie kann ich mein Selbstmanagement optimieren? _____	86
25. Wie organisiere ich meinen Arbeitsablauf effektiver? _____	89
26. Wie gehe ich mit „Zeitdieben“ um? _____	91
27. Wie finde ich den Einklang zwischen Beruf und Familie? _____	93
28. Wie kann ich meine Zeit besser strukturieren? _____	95
29. Wie kann ich meine Zeit besser planen? _____	97
30. Meine lieben Gewohnheiten – sind sie Bremser oder Helfer? _____	99
31. Mein Talent _____	102
32. Wie lenke ich Aufmerksamkeit auf mich? _____	104
33. Meine Einstellung – „Gewonnen wird im Kopf“ _____	107
34. Konzentrieren Sie sich auf das Machbare _____	110
35. Wie finde ich in schwierigen Situationen meine optimale Einstellung? _____	113

Teil C: Spaß und Freude _____ 117

36. Wie bringe ich mehr Spaß in mein Leben? _____ 119
37. Wie bringe ich mehr Spaß in meinen beruflichen Alltag? _____ 121
38. Wie bringe ich mehr Spaß in mein Team? _____ 123

Teil D: Veränderungen und Krise _____ 125

39. Wie gehe ich mit beruflichen Veränderungen um? _____ 127
40. Wie gehe ich mit privaten Veränderungen um? _____ 132
41. Wie gehe ich mit Krisen um? _____ 136
42. Wie binde ich Mitarbeiter an mein Unternehmen? _____ 138
43. Wie verliere ich die Angst vor einer Kündigung? _____ 142
44. Wie kann ich mich beruflich verändern? _____ 146
45. Wie kann ich mir neue Fähigkeiten
und neues Wissen aneignen? _____ 149
46. Die vier Stufen der persönlichen Entwicklung:
Unbewusste Inkompetenz (1. Stufe) _____ 152
47. Die vier Stufen der persönlichen Entwicklung:
Bewusste Inkompetenz (2. Stufe) _____ 153
48. Die vier Stufen der persönlichen Entwicklung:
Bewusste Kompetenz (3. Stufe) _____ 155
49. Die vier Stufen der persönlichen Entwicklung:
Unbewusste Kompetenz (4. Stufe) _____ 157

10 Inhaltsverzeichnis

Teil E: Stress	161
50. Wie gehe ich mit Leistungsdruck um?	163
51. Meine hohen Zielvorgaben erzeugen Stress – was kann ich tun?	166
52. Umgang mit schwierigen Kollegen	169
53. Umgang mit einem schwierigen Chef	171
54. Umgang mit schwierigen Kunden	173
55. Wie kann ich mich besser entspannen?	177
56. Wie komme ich aus einem Stimmungstal heraus?	179
57. Woran bemerke ich ein Burn-out-Syndrom? Was kann ich dagegen machen?	183
58. Was kann ich tun bei schlaflosen Nächten?	187
59. Ich bin ein Stressesser – Was kann ich dagegen tun?	190
Teil F: Kommunikation	195
60. Meine Botschaft erreicht andere nicht – Was kann ich wie verändern?	197
61. Das Sender-Empfänger-Modell	200
62. Schwierige (Problemlösungs-)Gespräche mit Kollegen führen, aber wie?	203
63. Schwierige (Problemlösungs-)Gespräche mit dem Chef führen, aber wie?	206
64. Schwierige (Problemlösungs-)Gespräche mit dem Kunden führen, aber wie?	209
65. Motivierende Gespräche führen: Wie gewinne ich meine Kollegen für meine Ideen?	212

66. Motivierende Gespräche führen: Wie gewinne ich meine Vorgesetzten für meine Ideen? _____	215
67. Motivierende Gespräche führen: Wie gewinne ich meine Interessenten/Kunden für meine Ideen? _	217
68. Das Zauberwort „Danke“ _____	219
69. Die Zauberfrage „Können Sie mir bitte helfen?“ _____	222
70. Die Macht von Anerkennung und Lob _____	225
71. Mein ständiger Kampf mit meinem inneren Schweinehund und dem Tiger in mir (innerer Dialog) _____	227
72. Meine Selbstgespräche (Autosuggestion) _____	231
73. Der Input kommt von mir _____	234

Teil G: Verantwortung und Vorbild _____ 237

74. Wie bekomme ich mehr Verantwortung? _____	239
75. Wie gehe ich mit Verantwortung um? _____	241
76. Darum ist Verantwortung im Team wichtig _____	243
77. Auch ich trage Verantwortung für das Unternehmen _____	245
78. Kraftquelle Familie _____	247
79. Wie werde ich ein berufliches Vorbild? _____	249
80. Wie werde ich ein privates Vorbild? _____	252
81. Wie finde ich ein passendes Vorbild/einen Mentor für mich? _____	255
82. Welche Rolle spielt mein Umfeld? _____	259
83. Gestern Kollegen – heute Vorgesetzter/Chef _____	263

12 Inhaltsverzeichnis

Teil H: Zukunft	267
84. Ich mache mir Sorgen über meine Zukunft	269
85. Habe ich Einfluss auf meine berufliche Zukunft?	272
86. Wie plane ich meine Zukunft?	275
87. Tun – Handeln	281
88. Just do it!	283
Zu guter Letzt	285
Literatur und Quellen	289
Der Autor	291