

---

# Inhalt

<b>Der Treppenläufer – Ein Leben gerettet</b>	<b>7</b>
<b>I. Teil: Was Sie über Motivation erfahren sollten</b>	<b>9</b>
1. Die Geschichte vom Treppenläufer	9
2. Motivation beginnt im Kopf	15
• Wille und Vorstellung bedingen Erfolg	16
• Was steuert Ihr Verhalten – Wille oder Vorstellung?	20
3. Motivierte Menschen bewegen	34
• Ein klares, konkretes Ziel vor Augen haben – der Anreiz	39
• Ein hoher Einsatz – eine Frage der Erfolgswahrscheinlichkeit	43
• Konsequent und ablenkungsfrei am Ziel dran bleiben – eine Frage der Motivtendenz	49
• Selbsteinschätzungstest – Meine vorherrschende Motivtendenz	50
4. Es tut sich was im Organismus – Der Motivationsprozess	58
• Der Motivationsprozess – ein 4-Phasen-Modell	59
• Ziele sind die Voraussetzung für Erfolgserlebnisse	78
5. Was motiviert Menschen?	83
• Menschliche Bedürfnisse und die Suche nach dem Sinn des Lebens	85
• Das Märchen vom Geld, das nicht motiviert	93
• Visionen als Bilder der Selbstverwirklichung	97
<b>II. Teil: Schaffen Sie die Voraussetzungen für Ihren persönlichen Erfolg – Werkzeuge und Übungen</b>	<b>103</b>
6. Steuern Sie Ihr Selbstwertgefühl auf Erfolgskurs	103
• 1. Faktor: Erfolg oder Misserfolg?	104
• 2. Faktor: Macht oder Ohnmacht?	108
• 3. Faktor: Akzeptiert sein als Person oder nicht akzeptiert sein?	111
• 4. Faktor: Gesellschaftlichen Wertvorstellungen entsprechen	115
7. Das Biermodell® – eine etwas andere Motivationsmethode	117
• Umsetzung des <i>Biermodells</i>	135
• Umsetzung in der Arbeitswelt	136
• Umsetzung in Partnerschaft und Beziehung	139
8. Der rote Faden Ihres Lebens	143
• Übung 1 – Die Hierarchie Ihrer Werte	147

• Übung 2 – Drei Grabreden	151
• Übung 3 – Erfolg garantiert	154
• Übung 4 – Zurück von der Zukunft	155
• Übung 5 – Mein roter Faden	157
9. Treffsicher Ziele finden	160
• Erstes Werkzeug – Die Hierarchie Ihrer Ziele	161
• Zweites Werkzeug – Die zwei Dimensionen Ihrer Ziele	169
• Drittes Werkzeug – Kann man im Leben alles erreichen? Ein Modell zur Vorbereitung und Analyse von Zielprozessen	172
• Viertes Werkzeug – mit seinen Zielen <i>auf Kurs</i> bleiben	177
10. Aktiv sein und durchstarten	180
• Fünftes Werkzeug – Der „Innere Dialog“ – Ihre Worte repräsentieren Ihre Denkweise und erzeugen Bilder	180
• Sechstes Werkzeug – Das Motivations- und Kraftbuch	186
• Siebtes Werkzeug – Die Optimismus-Übung	187
• Achtes Werkzeug – So motivieren und begeistern Sie	188
• Neuntes Werkzeug – Eine Methode, um Verhalten zu ändern	192
11. Der neue Treppenläufer 2	198
• Ein außergewöhnliches Konto	199
<b>Zu guter Letzt ...</b>	<b>201</b>
<b>Literatur</b>	<b>202</b>