

Inhalt

Vorwort	7
Grundlegendes zu Beginn	9
1. Einstieg: Was ist Motivation?	10
Bedürfnisse – Basis jeglicher Motivation	11
Motivatoren und Hygienefaktoren – Grundlagen der Arbeitsmotivation	15
2. Bestandsanalyse: Wo stehen Sie?	19
Was motiviert Sie?	19
Wie unzufrieden sind Sie?	22
3. Alles Ansichtssache: Welche Brille haben Sie auf?	25
Entdecken Sie Ihre Werte	26
Hüten Sie sich vor Vorurteilen	28
40 Tipps zur Selbstmotivation	35
Hellen Sie Ihren grauen Alltag auf	37
1. Erforschen Sie den Sinn Ihrer Arbeit	39
2. Holen Sie sich die verdiente Anerkennung	41
3. Sorgen Sie für ein angenehmes Umfeld	42
4. Vertreiben Sie Grillen durch schöne Gegenbilder	44
5. Gehen Sie neue Wege	45
Sehen Sie Herausforderungen statt Probleme	49
6. Achten Sie auf Ihre eigenen Frustprogramme	50
7. Hüten Sie sich vor Ihrem größten Kritiker	52
8. Nutzen Sie die Kraft Ihrer Gedanken	54
9. Gehen Sie Probleme aktiv an	59
Stellen Sie sich der Realität	61
10. Überprüfen Sie Ihre Glaubenssätze	62
11. Spielen Sie nicht das Opfer	64
12. Vermeiden Sie die Ablenkungsfalle	66
13. Kurieren Sie die Aufschieberitis	68
14. Warten Sie nicht auf Wunder, entscheiden Sie sich	72

Gehen Sie auf andere zu	76
15. Umgeben Sie sich mit angenehmen Menschen	76
16. Reden Sie mit anderen über Ihren Frust	78
17. Achten Sie auf ein gutes Miteinander	79
18. Lassen Sie sich nicht durch andere frustrieren	82
Setzen Sie sich Ziele	85
19. Schreiben Sie Wünsche und Ziele auf	85
20. Gliedern Sie Ihre Ziele	89
21. Überprüfen Sie Ihre Ziele an der Realität	91
22. Setzen Sie Ihre Ziele konsequent um	94
23. Lassen Sie sich vom Alltag nicht auffressen	97
24. Belohnen Sie sich	100
25. Haben Sie Geduld	102
Bleiben Sie am Ball	104
26. Hüten Sie sich vor zu viel Routine	104
27. Achten Sie auf Ihre Gewohnheiten	106
28. Sichern Sie Ihre Leistungsfähigkeit	108
29. Suchen Sie sich neue Aufgaben	114
30. Betreiben Sie Selbstmarketing	115
Machen Sie es sich nicht unnötig schwer	117
31. Lassen Sie auch mal 5 gerade sein	117
32. Setzen Sie nicht nur auf Leistung und Karriere	119
33. Gehen Sie mit Ihrer Energie sorgsam um	122
34. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Stärken	129
Sorgen Sie für Ausgleich	132
35. Schauen Sie zurück	132
36. Bleiben Sie in Bewegung	135
37. Setzen Sie auf Entspannung	137
38. Nutzen Sie den Gedankenstopp	139
39. Nehmen Sie sich Auszeiten	140
40. Betrachten Sie Ihr Leben als Theaterstück	144
Literaturverzeichnis	147
Stichwortverzeichnis	148