

/ISO.

Hugo M. Kehr

Souveränes Selbstmanagement

Ein wirksames Konzept zur Förderung
von Motivation und Willensstärke

Beltz Verlag • Weinheim und Basel

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Einleitung	11
Kapitel 1:	
Das Schnittmengenmodell von Motivation und Wille ..	15
Motive und Motivation	15
Implizite Motive, explizite Ziele	16
Handlungskonflikte durch Willensstrategien überwinden	19
Intrinsische Motivation	21
Umsetzung des Schnittmengenmodells von Motivation und Wille in Trainingsbausteine	22
Kapitel 2:	
Ziele setzen, Zielkonflikte erkennen und reduzieren ..	28
Wozu braucht man Ziele?	28
Zielsetzungsverhalten: Welchen Kriterien haben Ziele zu genügen?	32
Auswahl von Zielen: Welche Ziele sollten ausgewählt werden?	37
Zielkonflikte: Wie lassen sich Zielkonflikte vermindern?..	39
Kapitel 3:	
Unbewusste Motive kennen lernen	47
Entstehung von Motivation aus der Anregung von Motiven	49
Einteilung in Motivklassen: Anschluss-, Macht- und Leistungsmotiv	51
Furcht- und Hoffnungsmotive	57
Unbewusste Motive und selbst eingeschätzte Motive .. .	64
Änderung von Motiven	70

Kapitel 4:

Willensstärke einschätzen und aufbauen.	75
Innere und äußere Handlungsbarrieren	77
Kulturelle Bedeutung von Willenskraft	81
Willensstrategien	83
Übungen zum Aufbau von Willensstärke.	92

Kapitel 5:

Überkontrolle erkennen und abbauen.	110
Fehlendes Problembewusstsein	115
Über- und Unterkontrolle.	117
Selbstkontroll-Bereiche.	118
Übungen zur Reduzierung von Überkontrolle.	122

Kapitel 6:

Intrinsische Motivation steigern.	138
Intrinsische und extrinsische Motivation.	139
Flowleben	143
»Bauch«-Gefühle.	145
Visualisierungsübung zur Förderung intrinsischer Motivation.	149

Kapitel 7:

Handlungsbarrieren überwinden.	160
Negative Emotionen als Warnsignale erkennen.	160
Erkennen und Überwinden von Handlungsbarrieren	161
Ein kurzes Resümee.	168
Literaturverzeichnis (nach Kapiteln).	171
Literaturverzeichnis (alphabetisch).	177
Bildnachweis.	181