

Uwe Martens  
Kühl

# Kunst der Selbstmotivierung

Neue Erkenntnisse  
der Motivationsforschung  
praktisch nutzen

Verlag W. Kohlhammer

Uftdas-Lehrer-Bibliothek  
des Fürstentums Liechtenstein  
Vaduz

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>9</b>
<b>1. Einführung: Wie es zu diesem Buch kam</b> .....	<b>13</b>
1.1 Ein Buch zum Lernen? .....	13
1.2 Die Grundlagen dieses Buches .....	15
1.3 Brauchen Praktiker eine wissenschaftliche Theorie? .....	16
1.4 Das Konzept der „Persönlichen Intelligenz“ .....	18
1.5 Die Entwicklung des Selbst oder der Persönlichkeit .....	19
1.6 Die wissenschaftliche Grundlage dieses Konzeptes .....	21
1.7 Wie können wir erreichen, was wir uns vornehmen? .....	24
<b>2. Die Geheimnisse des Erfolgs</b> .....	<b>26</b>
2.1 Was ist Erfolg? .....	26
2.2 Definition von Erfolg: Selbst gesetzte Ziele erreichen .....	30
2.3 Gibt es ein allgemeingültiges Ziel? .....	32
2.4 Auf die innere Haltung kommt es an .....	33
2.5 Unterscheidung von zwei Grundhaltungen gegenüber dem Leben .....	35
2.6 Psychologische Grundlagen der Gestalterhaltung .....	36
2.7 Gestalter ihres Schicksals mit Handicap .....	38
2.7.1 Steven Hawking .....	38
2.7.2 Joschka Fischer nimmt sein Leben in die Hand .....	39
2.8 Von Gestaltern und Opfern .....	40
2.8.1 Wie funktioniert die Opferhaltung? .....	43
2.8.2 Wie funktioniert die Gestalterhaltung? .....	45
2.9 Die Risiken der Selbstkontrolle .....	47
2.10 Verhaltensweisen eines „Gestalters“ .....	49
2.11 Die Innenseite eines „Gestalters“ .....	51
2.12 Verhaltensweisen eines „Opfers“ oder „Erduldners“ .....	54
2.13 Die Innenseite eines „Opfers“ oder „Erduldners“ .....	57
2.14 Fremde Ziele für die eigenen halten .....	62
2.15 Auf die Mischung kommt es an .....	64
2.16 Das innere Gleichgewicht: Die PSI-Theorie .....	65
2.17 Die Verantwortung für den eigenen Erfolg übernehmen .....	70
2.18 Die Einzigartigkeit jedes Menschen und die Rolle der Authentizität .....	73

<b>3. Der Weg zum Gestalten: Einstellungen ändern</b> .....	76
3.1 Kann man Grundhaltungen ändern? .....	76
3.2 Was sind eigentlich „Einstellungen“? .....	78
3.3 Verantwortung für die eigenen Gefühle übernehmen .....	81
3.4 Positives Denken als Lebensprinzip? .....	83
3.5 Der Mensch als Gewohnheitstier .....	87
3.6 Kann man denn seine Einstellungen verändern? .....	89
3.6.1 Wir entscheiden, was unsere Einstellungen bestimmt ...	91
3.6.2 Eigene Gedanken beeinflussen unsere Einstellungen mehr als die Beeinflussungsversuche anderer .....	92
3.6.3 Das Selbstsystem als Grundlage der Gestalterhaltung ...	94
3.6.4 Neue Einstellungen müssen belohnt werden und Vorteile bringen .....	96
3.6.5 Furcht vor dem Scheitern kann bei Einstellungs- änderungen helfen .....	98
3.6.6 Neue Einstellungen sollten öffentlich vertreten werden	101
3.7 Zusammenfassung: Unsere Einstellungen bestimmen unser Leben .....	102
<b>4. „Motivation ist alles!“ Wie kann man sich selbst motivieren?</b> .....	103
4.1 Autonome oder fremdgesteuerte Mitarbeiter? .....	104
4.2 Wie entwickeln wir die Fähigkeit zur Selbstmotivation? .....	105
4.3 Systemkonditionierung: Die wissenschaftlichen Grundlagen der Selbstmotivation .....	105
4.4 Selbstmotivation in der Praxis .....	107
4.5 Persönliche Ziele als Motivatoren .....	109
4.6 Die Bedeutung von Bildern für die Selbstmotivation .....	111
4.7 Ziele zwischen Gefühl und Verstand .....	113
4.8 Wir brauchen „erlebte“ Erfolgserlebnisse .....	114
4.9 Wir müssen Misserfolgserlebnisse ganzheitlich verarbeiten ..	116
4.10 Wir müssen lernen, uns Erfolgserlebnisse selbst zu geben ....	118
4.11 Wir müssen lernen durchzuhalten .....	119
4.12 Wir brauchen Kraft und Energie .....	120
4.13 Wir brauchen Vorbilder .....	121
4.14 Wir brauchen eine Umgebung, die uns fördert .....	122
4.15 Wir brauchen einen persönlichen Entschluss .....	123
4.16 Entwicklung persönlicher Intelligenz: Sieben Methoden zur Selbstaktivierung .....	126
4.17 Wir brauchen ein Programm, das zu uns passt .....	129
<b>5. Persönliche Entwicklung: Krisen überwinden</b> .....	130
5.1 Merkmale von Menschen, die aus schwierigen Situationen etwas für ihre Entwicklung gewonnen haben .....	132
5.2 PSI-Theorie: Die Merkmale resilienter Persönlichkeiten .....	134
5.3 Kann man Resilienz lernen? .....	138
5.4 Zum Umgang mit Problemen und Schicksalsschlägen .....	139

<b>6. Glück und Zufriedenheit und die Gestalterhaltung</b> . . . . .	143
6.1 Glücklich sein durch das Erreichen von materiellen Zielen? ..	143
6.2 Dürfen wir denn nach Glück streben? Von der Pflicht, glücklich zu sein. . . . .	146
6.3 Gute wie schlechte Gefühle werden an den Nächsten weitergegeben. . . . .	148
6.4 Glücksgefühle als Voraussetzung für Gesundheit . . . . .	152
6.5 Egoismus und Egozentrik . . . . .	152
6.6 Welche Rolle spielt Anlage und Umwelt für einen Gestalter? .	156
<b>7. Der Körper als „Basis“ für eine optimale Grundhaltung</b> . . . . .	158
7.1 Streben nach Selbstbestimmung und körperliche Verfassung .	158
7.2 Neurobiologische Zusammenhänge von Körper und Seele ..	159
7.3 Die Konsequenzen für den Alltag . . . . .	163
7.4 Der Weg zu einem fitten Körper. . . . .	166
<b>8. Welchen Grad an Freiheit haben wir?</b> . . . . .	168
8.1 Zusammenfassung der PSI-Theorie. . . . .	168
8.2 Sind wir wirklich unseres Glückes Schmied? . . . . .	170
8.3 Ausblick . . . . .	171
<b>Literaturverzeichnis</b> . . . . .	<b>173</b>
<b>Register</b> . . . . .	<b>174</b>