

Gerhard Huhn / Hendrik Backerra

# **Selbstmotivation**

*FLOW* - Statt Stress oder Langeweile

2. Auflage

HANSER

# Inhalt

Statt einer Einleitung: Es geht gleich los.....	1
<b>Teil I: Die Aufmerksamkeit fokussieren</b>	
Fokus 1: Selbstmotivation - zu den Quellen Ihrer Energie.....	7
Fokus 2: FLOW - das Streben nach Glück.....	29
Fokus 3: Werte - die Antriebskräfte erkennen.....	55
Fokus 4: Das Zielszenario - die Konzentration der Kräfte.....	105
Phase 1: Was will ich HABEN?.....	118
Phase 2: Was kann, will oder soll ich GEBEN? ....	132
Phase 3: Das vollständige Zielszenario.....	166
Phase 4: Die Kunst des Loslassens - »detached involvement«.....	173
Vision und Lebenszweck.....	175
<b>Teil II: Die Ideen verwirklichen</b>	
Energie 1: Die Willenskraft aktivieren - Gelassenheit üben.....	195
Energie 2: Äußere Hindernisse überwinden.....	207
Energie 3: Emotionale Blockaden auflösen.....	223
Energie 4: Den Reizen des Dringenden widerstehen.....	239
Energie 5: Den Tag meistern.....	253
Literaturverzeichnis.....	259
Anhang 1: Eine Belohnungsliste.....	265
Anhang 2: Glossar.....	270
Dank.....	278