

Jens-Uwe Martens
Julius Kuhl

Die Kunst der Selbstmotivierung

Neue Erkenntnisse
der Motivationsforschung
praktisch nutzen

3., aktualisierte und erweiterte Auflage

Verlag W. Kohlhammer

Inhalt

Vorwort	9
1 Einführung: Wie es zu diesem Buch kam	13
1.1 Ein Buch zum Lernen?	13
1.2 Die Grundlagen dieses Buches	14
1.3 Brauchen Praktiker eine wissenschaftliche Theorie?	15
1.4 Das Konzept der „Persönlichen Intelligenz“	17
1.5 Die Entwicklung des Selbst oder der Persönlichkeit	18
1.6 Die wissenschaftliche Grundlage dieses Konzeptes	20
1.7 Wie können wir erreichen, was wir uns vornehmen?	25
1.8 Braucht die Motivation das Gehirn?	26
2 Die Geheimnisse des Erfolges	29
2.1 Was ist Erfolg?	29
2.2 Definition von „Erfolg“: Selbst gesetzte Ziele erreichen	35
2.3 Gibt es ein allgemeingültiges Ziel?	37
2.4 Auf die innere Haltung kommt es an	39
2.5 Unterscheidung von zwei Grundhaltungen gegenüber dem Leben ..	41
2.6 Psychologische Grundlagen der Gestalterhaltung	42
2.7 Gestalter ihres Schicksals mit Handicap	44
2.8 Von „Gestaltern“ und „Opfern“	46
2.8.1 Wie funktioniert die Opferhaltung?	48
2.8.2 Wie funktioniert die Gestalterhaltung?	52
2.9 Die Risiken der Selbstkontrolle	55
2.10 Verhaltensweisen eines „Gestalters“	57
2.11 Die Innenseite eines „Gestalters“	59
2.12 Verhaltensweisen eines „Opfers“ oder „Erduldners“	62
2.13 Die Innenseite eines „Opfers“ oder „Erduldners“	66
2.14 Fremde Ziele für die eigenen halten	71
2.15 Auf die Mischung kommt es an	74
2.16 Das innere Gleichgewicht: Die PSI-Theorie	75
2.17 Die Verantwortung für den eigenen Erfolg übernehmen	81
2.18 Die Einzigartigkeit jedes Menschen und die Rolle der Authentizität ..	84
3 Der Weg zum Gestalten: Einstellungen ändern	87
3.1 Kann man Grundhaltungen ändern?	87
3.2 Was sind eigentlich „Einstellungen“?	90
3.3 Verantwortung für die eigenen Gefühle übernehmen	93
3.4 Positives Denken als Lebensprinzip?	95
3.5 Der Mensch als Gewohnheitstier	99

3.6	Kann man denn seine Einstellungen verändern?	102
3.6.1	Wir entscheiden, was unsere Einstellungen bestimmt	103
3.6.2	Eigene Gedanken beeinflussen unsere Einstellungen mehr als die Beeinflussungsversuche anderer	105
3.6.3	Das Selbstsystem als Grundlage der Gestalterhaltung	107
3.6.4	Neue Einstellungen müssen belohnt werden und Vorteile bringen	109
3.6.5	Furcht vor dem Scheitern kann bei Einstellungsänderungen helfen	111
3.6.6	Neue Einstellungen sollten öffentlich vertreten werden	115
3.7	Zusammenfassung: Unsere Einstellungen bestimmen unser Leben . . .	116
4	„Motivation ist alles!“ Wie kann man sich selbst motivieren?	117
4.1	Autonome oder fremdgesteuerte Mitarbeiter?	118
4.2	Wie entwickeln wir die Fähigkeit zur Selbstmotivierung?	119
4.3	Systemkonditionierung: Die wissenschaftlichen Grundlagen der Selbstmotivierung	119
4.4	Selbstmotivation in der Praxis	122
4.5	Persönliche Ziele als Motivatoren	124
4.6	Die Bedeutung von Bildern für die Selbstmotivation	126
4.7	Ziele zwischen Gefühl und Verstand	129
4.8	Wir brauchen „erlebte“ Erfolgserlebnisse	130
4.9	Wir müssen auch Misserfolgserlebnisse ganzheitlich verarbeiten . . .	132
4.10	Wir müssen lernen, uns Erfolgserlebnisse selbst zu geben	134
4.11	Wir müssen lernen, durchzuhalten	135
4.12	Wir brauchen Kraft und Energie	136
4.13	Wir brauchen Vorbilder	137
4.14	Wir brauchen eine Umgebung, die uns fördert	138
4.15	Wir brauchen einen persönlichen Entschluss	139
4.16	Entwicklung persönlicher Intelligenz: Sieben Methoden zur Selbst- aktivierung	140
4.17	Wir brauchen ein Programm, das zu uns passt	144
5	Persönliche Entwicklung: Krisen überwinden	146
5.1	Merkmale von Menschen, die aus schwierigen Situationen etwas für ihre Entwicklung gewonnen haben	148
5.2	PSI-Theorie: Die Merkmale resilienter Persönlichkeiten	150
5.3	Kann man Resilienz lernen?	153
5.4	Zum Umgang mit Problemen und Schicksalsschlägen	155
6	Glück und Zufriedenheit und die Gestalterhaltung	159
6.1	Glücklich sein durch das Erreichen von materiellen Zielen?	159
6.2	Dürfen wir denn nach Glück streben? Von der Pflicht, glücklich zu sein	160
6.3	Gute wie schlechte Gefühle werden an den Nächsten weitergegeben .	162
6.4	Glücksgefühle als Voraussetzung für Gesundheit	166

6.5	Egoismus und Egozentrik	166
6.6	Welche Rolle spielen Anlage und Umwelt für einen Gestalter?	170
7	Der Körper als Basis für eine optimale Grundhaltung	172
7.1	Streben nach Selbstbestimmung und körperliche Verfassung	172
7.2	Neurobiologische Zusammenhänge von Körper und Seele	173
8	Welchen Grad an Freiheit haben wir?	178
8.1	Zusammenfassung der PSI-Theorie	178
8.2	Sind wir wirklich unseres Glückes Schmied?	180
8.3	Ausblick	182
	Literatur	183
	Stichwortverzeichnis	188