

HANSER

Gerhard Huhn, Hendrik Backerra

Selbstmotivation

FLOW - Statt Stress oder Langeweile

ISBN-10: 3-446-41246-8

ISBN-13: 978-3-446-41246-0

Inhaltsverzeichnis

Weitere Informationen oder Bestellungen unter
<http://www.hanser.de/978-3-446-41246-0>
sowie im Buchhandel

Inhalt

Statt einer Einleitung: Es geht gleich los	1
Teil I: Die Aufmerksamkeit fokussieren	
Fokus 1: Selbstmotivation – zu den Quellen Ihrer Energie	7
Fokus 2: FLOW – das Streben nach Glück	35
Fokus 3: Werte – die Antriebskräfte erkennen	61
Fokus 4: Das Zielszenario – die Konzentration der Kräfte	109
Phase 1: Was will ich HABEN?	122
Phase 2: Was kann, will oder soll ich GEBEN?	136
Phase 3: Das vollständige Zielszenario	169
Phase 4: Die Kunst des Loslassens – »detached involvement«	176
Vision und Lebenszweck	179
Teil II: Die Ideen verwirklichen	
Energie 1: Die Willenskraft aktivieren – Gelassenheit üben	193
Energie 2: Äußere Hindernisse überwinden	205
Energie 3: Emotionale Blockaden auflösen	221
Energie 4: Den Reizen des Dringenden widerstehen	237
Energie 5: Den Tag meistern	251

Teil III: Anhänge, Literatur, Dank, Autoren

Anhang 1: Wertelisten für sechs Lebensbereiche 259

Anhang 2: Eine Belohnungsliste 280

Anhang 3: Glossar 285

Anhang 4: Literaturverzeichnis 293

Dank 299

Autoren 301