

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur Taschenbuchausgabe	7
Vorwort zur ersten Auflage	9
Einleitung	13

Kapitel 1:

Das Schnittmengenmodell von Motivation und Wille ..	17
Motive und Motivation	17
Implizite Motive, explizite Ziele	18
Handlungskonflikte durch Willensstrategien überwinden	21
Intrinsische Motivation	23
Umsetzung des Schnittmengenmodells von Motivation und Wille in Trainingsbausteine	24

Kapitel 2:

Ziele setzen, Zielkonflikte erkennen und reduzieren ..	30
Wozu braucht man Ziele?	30
Zielsetzungsverhalten: Welchen Kriterien haben Ziele zu genügen?	34
Auswahl von Zielen: Welche Ziele sollten ausgewählt werden?	39
Zielkonflikte: Wie lassen sich Zielkonflikte vermindern? ..	41

Kapitel 3:

Unbewusste Motive kennen lernen	49
Entstehung von Motivation aus der Anregung von Motiven	51
Einteilung in Motivklassen: Anschluss-, Macht- und Leistungsmotiv	53
Furcht- und Hoffnungsmotive	59

6 Inhaltsverzeichnis

Unbewusste Motive und selbst eingeschätzte Motive	66
Änderung von Motiven	72
Kapitel 4:	
Willensstärke einschätzen und aufbauen	77
Innere und äußere Handlungsbarrieren	79
Kulturelle Bedeutung von Willenskraft	83
Willensstrategien	85
Übungen zum Aufbau von Willensstärke	94
Kapitel 5:	
Überkontrolle erkennen und abbauen	112
Fehlendes Problembewusstsein	117
Über- und Unterkontrolle	119
Selbstkontroll-Bereiche	120
Übungen zur Reduzierung von Überkontrolle	124
Kapitel 6:	
Intrinsische Motivation steigern	140
Intrinsische und extrinsische Motivation	141
Flowerleben	145
»Bauch«-Gefühle	147
Visualisierungsübung zur Förderung intrinsischer Motivation	151
Kapitel 7:	
Handlungsbarrieren überwinden	162
Negative Emotionen als Warnsignale erkennen	162
Erkennen und Überwinden von Handlungsbarrieren	163
Ein kurzes Resümee	170
Literaturverzeichnis (nach Kapiteln)	173
Literaturverzeichnis (alphabetisch)	179
Bildnachweis	183