

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«	45
2.8.1 Wie funktioniert die Opferhaltung?	48
2.8.2 Wie funktioniert die Gestalterhaltung?	51
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 »Erdulders«	62
2.13 Die Innenseite eines »Opfers« oder »Erdulders«	66
2.14 Fremde Ziele für die eigenen halten	72
2.15 Auf die Mischung kommt es an	74
2.16 Das innere Gleichgewicht: Die PSI-Theorie	76
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	88
3.1	Kann man Grundhaltungen ändern?	88
3.2	Was sind eigentlich »Einstellungen«?	91
3.3	Verantwortung für die eigenen Gefühle übernehmen	94
3.4	Positives Denken als Lebensprinzip?	96
3.5	Der Mensch als Gewohnheitstier	100
3.6	Kann man denn seine Einstellungen verändern?	103
3.6.1	Wir entscheiden, was unsere Einstellungen bestimmt	104
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	110
3.6.5	Furcht vor dem Scheitern kann bei Einstellungsänderungen helfen	112
3.6.6	Neue Einstellungen sollten öffentlich vertreten werden	115
3.7	Zusammenfassung: Unsere Einstellungen bestimmen unser Leben	117
4	»Motivation ist alles!« Wie kann man sich selbst motivieren? ...	118
4.1	Autonome oder fremdgesteuerte Mitarbeiter?	119
4.2	Wie entwickeln wir die Fähigkeit zur Selbstmotivierung?	120
4.3	Systemkonditionierung: Die wissenschaftlichen Grundlagen der Selbstmotivierung	121
4.4	Selbstmotivation in der Praxis	123
4.5	Persönliche Ziele als Motivatoren	126
4.6	Die Bedeutung von Bildern für die Selbstmotivierung	127
4.7	Ziele zwischen Gefühl und Verstand	130
4.8	Wir brauchen »erlebte« Erfolgserlebnisse	132
4.9	Wir müssen auch Misserfolgserlebnisse ganzheitlich verarbeiten	134
4.10	Wir müssen lernen, uns Erfolgserlebnisse selbst zu geben	136
4.11	Wir müssen lernen, durchzuhalten	137
4.12	Wir brauchen Kraft und Energie	137
4.13	Wir brauchen Vorbilder	138
4.14	Wir brauchen eine Umgebung, die uns fördert	139
4.15	Wir brauchen einen persönlichen Entschluss	140
4.16	Entwicklung persönlicher Intelligenz: Sieben Methoden zur Selbstaktivierung.....	141
4.17	Wir brauchen ein Programm, das zu uns passt.....	145

5	Persönliche Entwicklung: Krisen überwinden	147
5.1	Merkmale von Menschen, die aus schwierigen Situationen etwas für ihre Entwicklung gewonnen haben	149
5.2	PSI-Theorie: Die Merkmale resilienter Persönlichkeiten	150
5.3	Kann man Resilienz lernen?	154
5.4	Zum Umgang mit Problemen und Schicksalsschlägen	156
6	Glück und Zufriedenheit und die Gestalterhaltung	160
6.1	Glücklich sein durch das Erreichen von materiellen Zielen?...	160
6.2	Dürfen wir denn nach Glück streben? Von der Pflicht, glücklich zu sein	161
6.3	Gute wie schlechte Gefühle werden an den Nächsten weitergegeben	163
6.4	Glücksgefühle als Voraussetzung für Gesundheit	166
6.5	Egoismus und Egozentrik	167
6.6	Welche Rolle spielen Anlage und Umwelt für einen Gestalter?	171
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?	179
8.1	Zusammenfassung der PSI-Theorie	179
8.2	Sind wir wirklich unseres Glückes Schmied?	181
8.3	Ausblick	183
	Literatur	184
	Stichwortverzeichnis	189
	Anhang	193
	Übung 1: Selbstwahrnehmung (reizabhängig)	195
	Übung 2: Selbstwahrnehmung	197
	Übung 3: Personwahrnehmung (spontan)	199
	Übung 4: Personwahrnehmung (Pendeln)	201
	Übung 5: Identifikation (mit der Wahrnehmung)	203
	Übung 6: Problemwahrnehmung (Unstimmigkeiten/ Fremdwahrnehmung)	205
	Übung 7: Problemwahrnehmung (Unstimmigkeiten: Selbst)	207
	Übung 8: Umkehrung (von innen nach außen)	209
	Übung 9: Umkehrung	211
	Übung 10: Beweglichkeit	213

Übung 11: Umgang mit Forderungen	215
Übung 12: Umgang mit eigenen Zielen	217
Übung 13: Stärkung der Selbstmotivierungskompetenz	219
Übung 14: Stärkung der Selbstberuhigungskompetenz	221