

Vorwort

Unser wahrer Handlungsantrieb: Die persönliche Schmerz-Lust-Bilanz

- Erfolg – das Problem des Tausendfüßler
- Menschen – Sklaven ihrer Schmerz-Lust-Bilanz
- Unsere „Lernsoftware“
- Mythos „eiserner Wille“
- Emotionale Intensität
- „Unwichtiges kann ich mir merken, aber Wichtiges nicht!“
- Komfortzone: Unsere Neigung zum Negativen
- Krisen und Niederlagen als Chance
- Resümee: Richten Sie Ihren emotionalen Autopiloten auf Ihre Ziele!

Arbeit als Vergnügen

- Glück als Folge einer Tätigkeit?
- Talent, Zufall und sozialer Widerstand
- Die zweitwichtigste Entscheidung im Leben
- 75 Prozent unserer Wachzeit drehen sich um den Beruf
- Autotelische Erfahrungen und Flow-Erlebnis
- „Arbeit ist die unattraktivste Form des Gelderwerbs“
- Resümee: Machen Sie Ihre Arbeit zur Belohnung!

Mentale Stärke durch Primärmotivation und Grundmotive

- Primärmotivation und ihre Wirkung
- Grundmotive: Was motiviert Menschen am meisten?
- Die unwiderstehlichste aller Drogen: Anerkennung
- Es anderen gleich tun: Dazugehören
- Bedeutend sein
- Herausforderung
- „Wer schaffen will, muss fröhlich sein!“
- Resümee: Starten Sie mit Ihrem „Motiv Nr. eins“ durch!

Energie aus der Kluft zwischen Wunsch und Wirklichkeit

- Das Phänomen des ungelebten Lebens
- Spaß – eine ungenaue Bezeichnung?
- Ideal-Ich und Real-Ich
- Unsere stärkste verhaltenssteuernde Kraft
- Defizitgefühle als Chance
- Schlüsselerlebnisse als Auslöser
- Wenn nicht jetzt – wann dann?
- Resümee: Machen Sie Ihre Unzufriedenheit zum Motor Ihres Erfolges!

Die Verbindung von Begeisterung, Besessenheit und Selbstlosigkeit

- Brauchen Gewinner eine „Macke“?
- Unsere Bedürfnispyramide nach Maslow
- Süchtig nach Erfolg?
- Ein Beitrag zur Verbesserung der Welt
- Das Problem „gut gemeinter“ Ratschläge
- Das Paradoxon von Gefahr und Kontrolle
- Resümee: Nutzen Sie Ihre Wachstumsbedürfnisse als Erfolgsbrücke!

Die beste Baustelle des Erfolgs: Unsere geistige Einstellung

- Unsere Psyche als Eisberg
- Unser Unterbewusstsein – ein diensteifriger, einfältiger Riese
- Gelernte Hilflosigkeit
- Selbsterfüllende Prophezeiung
- „Wenn Du entdeckst, dass Du ein totes Pferd reitest ...“
- Die einzige existierende Realität
- Die Umwelt – ein Spiegel unserer selbst
- Die Präparate Polei und Nelei
- Resümee: Arbeiten Sie an der besten Baustelle Ihres Erfolges!

Entscheiden und Handeln

- „Das kann ich nicht!“
- Fehler und das Verhalten von Flugzeugen
- Topfschlagen und die Devise Napoleons
- Der richtige Augenblick
- Je einfacher das Leben, desto schwieriger!?
- Somatische Marker
- Intuition - weiß der Körper mehr als der Verstand?
- Resümee: Ihre beste Vorbereitung ist – es einfach zu tun!

Gewissheit um die fortschreitende Ziel-Realisierung

- Wegweiser zum Ziel
- Positives Feedback oder: Wie man eine Oase erreicht
- Verzögerte Gratifikation
- Arbeitsteilung und ganzheitliche Tätigkeiten
- Die Grenzen des Geldes
- Arbeit – Soll oder Haben auf dem Konto des Lebens?
- Jeder ist seinem Talent schon begegnet
- Resümee: Tanken Sie den Treibstoff des Erfolges für Ihre Seele!

Never give up!

- Erfolg – nur ein Schritt jenseits der Niederlage
- Die „80/20-Regel“
- Das Froschprinzip: „Never, never, never give up!“
- Das Bild von uns selbst
- „... ein tadelloses Mitglied einer Schafherde“
- Die gedankliche Vorwegnahme des Zieles
- Das Verhalten einer autotelischen Person
- Aufgeben – (k)eine Lösung des Problems?!
- Resümee: Orientieren Sie sich nur an dem, was sein soll!

Unser ungenutztes Potential oder: Tornados durch Schmetterlinge

- Die überwältigende Wirkung eines Flügelschlags
- Unsere Gemeinsamkeit mit Tornados
- Warum Gene nie ein Schicksal sind
- Unmöglich – das Paradoxon der Überforderung
- Resümee: Nehmen Sie Ihr Glück einfach selbst in die Hand!

Dank

Kurzübersicht der Gesprächspartner

Werdegang der Gesprächspartner

Die Gesprächspartner im Buch