

# Inhalt

Vorwort	9
<b>1 Einführung: Wie es zu diesem Buch kam</b>	<b>13</b>
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
<b>2 Die Geheimnisse des Erfolges</b>	<b>29</b>
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 „Erdulders“	62
2.13 Die Innenseite eines „Opfers“ oder „Erdulders“	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
<b>3 Der Weg zum Gestalten: Einstellungen ändern</b>	<b>87</b>
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	<b>„Motivation ist alles!“ Wie kann man sich selbst motivieren?</b> . . . . .	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	<b>Persönliche Entwicklung: Krisen überwinden</b> . . . . .	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	<b>Glück und Zufriedenheit und die Gestalterhaltung</b> . . . . .	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
<b>7</b>	<b>Der Körper als Basis für eine optimale Grundhaltung . . . . .</b>	<b>172</b>
7.1	Streben nach Selbstbestimmung und körperliche Verfassung . . . . .	172
7.2	Neurobiologische Zusammenhänge von Körper und Seele . . . . .	173
<b>8</b>	<b>Welchen Grad an Freiheit haben wir? . . . . .</b>	<b>178</b>
8.1	Zusammenfassung der PSI-Theorie . . . . .	178
8.2	Sind wir wirklich unseres Glückes Schmied? . . . . .	180
8.3	Ausblick . . . . .	182
<b>Literatur</b>	. . . . .	<b>183</b>
<b>Stichwortverzeichnis</b>	. . . . .	<b>188</b>