

# Inhalt

Vorwort	7
Und das haben Sie davon	11
Einleitung	12
Zum Aufbau und Einsatz dieses Handbuchs	16
<b>1. Stimmungen und Gefühle gezielt beeinflussen durch die Emotionskontrolle (EK)</b>	<b>18</b>
Bewältigung von Entmutigung	20
Die Angst als Chance	21
Belohnung nach Erreichen von Teilzielen	24
Flow-Effekt nutzen	25
Abwechslung schaffen	27
Positive Arbeitshaltung	30
Bedienen Sie sich Ihrer Phantasien	32
Erregungskontrolle	34
Impulskontrolle	37
Frustrationskontrolle	39
Entspannungsübungen	40
<b>2. Die Bedeutung von Konsequenzen (KS)</b>	
<b>„Wehe, wehe, wenn ich auf das Ende sehe!“</b>	<b>44</b>
Gruppendruck nutzen	45
Lernen aus Fehlern	46
Folgen abschätzen	48
Leistungsvergleich	50
Konsequenzenreflexion/Folgenabschätzung	51
<b>3. Den eigenen Selbstwert stärken (SW)</b>	<b>53</b>
Vorsicht! Erlernte Hilflosigkeit	55
Herstellen von Erfolgserlebnissen	56
Vereinbarungen treffen	58
Unvollkommenheit akzeptieren	60
Erfolgsvergewisserung	61
Die Bedeutung von Relevanz	62

<b>4. Gedanken auf Kurs halten durch</b>	
<b>Kognitionskontrolle (KK)</b>	65
Aufmerksamkeitskontrolle	65
Mentales Probehandeln	67
Zeitmanagement	69
Das Bilden von zielgerichteten Vorsätzen	80
Projektplanung – allgemein	83
Vernetztes Denken	86
Formulieren von Zielen	98
Schaffung von produktivem Arbeitsumfeld durch Kooperation	102
Selbstkontrolle durch Selbstgespräch	104
<b>5. Zusammenfassung und Schlussbetrachtung</b>	106
<b>6. Literatur</b>	107
Zitierte Literatur	107
Vertiefende Literatur	108
<b>7. Anhang</b>	111
Abbildungsverzeichnis	111
Übungsvorlagen	112
BildungsWert	116
Das Institut	117
Die Autoren	119