

Inhaltsverzeichnis

Überblick	7
1 Der Abbau demotivierender Überzeugungen	9
1.1 Demotivierende Überzeugungen	9
1.2 Vorgehen zum Abbau demotivierender Überzeugungen	14
1.3 Zusammenfassung und Implikationen für kompetente Mitarbeiterführung	19
2 Der Aufbau einer motivierenden Lebens- und Berufseinstellung	21
2.1 Der Aufbau einer allgemeinen positiven Lebenseinstellung	21
2.2 Vorteile einer positiven Einstellung in speziellen Situationen	24
2.3 Vorgehen zum Aufbau positiver Einstellungen	25
2.4 Einschränkungen	26
2.5 Zusammenfassung und Implikationen für kompetente Mitarbeiterführung	28
3 Die motivierende Kraft von Vorbildern	30
3.1 Der Nutzen von Vorbildern für die Selbstmotivierung	30
3.2 Einschränkungen	31
3.3 Typen von Vorbildern	33
3.4 Vorgehen bei der Nutzung motivierender Wirkungen von Vorbildern	34
3.5 Zusammenfassung und Implikationen für kompetente Mitarbeiterführung	37
4 Zielsetzungsstrategien	39
4.1 Strategien zur Setzung von Zielen	40
4.2 Zusammenfassung und Implikationen für kompetente Mitarbeiterführung	48
5 Die Bindung an Ziele stärken	50
5.1 Vorgehensweisen zur Erhöhung der Zielbindung	50
5.2 Zusammenfassung und Implikationen für kompetente Mitarbeiterführung	54

6	Feedback nutzen	56
6.1	Motivierende Funktionen von Feedback	56
6.2	Die aktive Beschaffung ausgewogenen Feedbacks	59
6.3	Zusammenfassung und Implikationen für kompetente Mitarbeiterführung	61
7	Sich selbst verstärken	63
7.1	Erstellen einer Verstärkerliste und eines Verstärkerplans	63
7.2	Einschränkungen und Risiken	65
7.3	Zusammenfassung und Implikationen für kompetente Mitarbeiterführung	67
8	Motivierendes »Priming«	69
8.1	Grundlagen	69
8.2	Die Nutzung von »Priming«-Effekten zur Selbstmotivierung	71
8.3	Zusammenfassung und Implikationen für kompetente Mitarbeiterführung	71
9	Nachhaltige Selbstmotivierung	73
9.1	Konsequenzen von Übermotivierung und mangelnder Regeneration	73
9.2	Techniken zur Regeneration und Entspannung	74
9.3	Zusammenfassung und Implikationen für kompetente Mitarbeiterführung	78
10	Der konstruktive Umgang mit Misserfolg	79
10.1	Reaktionen auf einen Misserfolg	79
10.2	Vorgehen bei der konstruktiven Misserfolgsbewältigung	81
10.3	Zusammenfassung und Implikationen für kompetente Mitarbeiterführung	86
11	Motivierende Maßnahmen für den Notfall	88
11.1	Ursachen einer Blockierung	88
11.2	Maßnahmen gegen eine Blockierung	89
11.3	Zusammenfassung und Implikationen für kompetente Mitarbeiterführung	91
12	Grenzen der Motivierbarkeit – eine Reflexion	93
	Literaturverzeichnis	98
	Über die Autoren	100