

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>6</b>
<b>1. Ermitteln Sie Ihre Motivationshemmnisse</b>	<b>9</b>
Was sich hinter dem Begriff Motivation verbirgt	9
Was Sie motiviert	12
Ermitteln Sie Ihren Unzufriedenheitsfaktor	14
<b>2. Hellen Sie Ihren grauen Alltag auf</b>	<b>21</b>
Erforschen Sie den Sinn Ihrer Arbeit	21
Holen Sie sich Ihre verdiente Anerkennung	22
Sorgen Sie für ein angenehmes Umfeld	24
Seien Sie nett zu sich selbst	26
Gehen Sie neue Wege	27
Probieren Sie einmal etwas völlig anderes aus	29
<b>3. Sehen Sie Herausforderungen statt Problemen</b>	<b>33</b>
Hüten Sie sich vor Ihrem größten Kritiker	33
Hindern Sie sich nicht selbst	35
Nutzen Sie die Kraft Ihrer Gedanken	38
Programmieren Sie sich auf positive Gedanken	39
<b>4. Machen Sie es sich nicht unnötig schwer</b>	<b>43</b>
Setzen Sie nicht nur auf Leistung und Karriere	43
Gehen Sie behutsam mit Ihrer Energie um	46
Konzentrieren Sie sich auf Ihre Stärken	49

<b>5. Stehen Sie sich nicht selbst im Wege</b>	<b>53</b>
Spielen Sie nicht das Opfer	54
Vermeiden Sie die Ablenkungsfalle	56
Gehen Sie Dinge beherzt an	58
Schaffen Sie sich Ihre Probleme vom Hals	60
<b>6. Gehen Sie auf andere zu</b>	<b>65</b>
Umgeben Sie sich mit angenehmen Menschen	65
Reden Sie mit anderen über Ihren Frust	67
Achten Sie auf ein gutes Miteinander	68
<b>7. Bleiben Sie am Ball</b>	<b>73</b>
Hüten Sie sich vor zu viel Routine	73
Bleiben Sie flexibel	75
Achten Sie auf Ihre Gewohnheiten	78
Suchen Sie sich neue Felder	81
Warten Sie nicht auf Wunder	83
<b>Fast Reader</b>	<b>90</b>
<b>Weiterführende Literatur</b>	<b>95</b>
<b>Register</b>	<b>96</b>