

# Inhaltsverzeichnis

<b>1. Motivation</b> .....	<b>7</b>
Thomas Ogilvie	
1. Einleitung .....	7
2. Der Wandel von Anreizsystemen.....	9
3. Arbeitswelten der Zukunft .....	11
4. Motivation – Was ist das? .....	15
5. Arbeit macht Spaß: Erklärung, Definition, Gründe.....	28
6. Selbstmanagement – Das Geheimnis Ihres Erfolgs .....	37
7. Arbeiten im Team.....	47
8. Motivation ist Chefsache .....	52
9. Determinanten des Erfolgs in der neuen Arbeitswelt.....	59
10. Motivationsgurus – Erlöser oder Scharlatane .....	67
11. Schlusswort.....	71
<b>2. Konzentration und Entspannung</b> .....	<b>75</b>
Karin Asen	
1. Einführung.....	75
2. Überarbeitung, „Burn-Out“, Stress .....	77
3. Denken als Arbeit – die Hauptaufgabe des Wissensarbeiters .....	84
4. Stress regiert das moderne Arbeitsleben.....	99
5. Lehnen Sie sich zurück – wie Sie richtig entspannen.....	132
6. Zusammenfassung.....	151
<b>3. Denktechniken und Denkgewohnheiten</b> .....	<b>155</b>
Karin Asen	
1. Ich denke, also bin ich – wie unser Gehirn arbeitet .....	155
2. Denkgewohnheiten – woher sie kommen, wohin sie führen .....	169
3. Umdenken – drei schnelle Wege zum neuen Erfolgsdenken.....	193
4. Wie Sie sich in drei Stufen auf Dauer erfolgreich denken .....	202

<b>4. Effiziente Lerntechniken .....</b>	<b>219</b>
Liselotte Hesberg	
1. Lernen in der Wissensgesellschaft .....	219
2. Geschichte der Lernforschung .....	225
3. Physiologische Grundlagen des Lernens .....	235
4. Lerntechniken.....	240
<b>5. Lesen.....</b>	<b>267</b>
Isabel te Kloot, Manuela D. Fabro	
1. Einleitung .....	267
2. Arten von Lesestoffen .....	269
3. Leser .....	277
4. Lesephasen – Das Vier-Phasen-Modell .....	282
5. Lesetechniken .....	287
6. Lesetraining.....	323
7. Fazit .....	330
8. Schlussbemerkung.....	331
<b>6. Lösungen zu den Übungsaufgaben.....</b>	<b>335</b>

Alle Illustrationen: Sina Koall

## Inhaltsübersicht der anderen Bände

### I. Soziale Kompetenz

1. Kommunikation
  2. Rhetorik und Verhandlungstechnik
  3. Körpersprache
  4. Konfliktmanagement und Mediation
  5. Teamarbeit
- Lösungen zu den Übungsaufgaben

### III. Methodenkompetenz

1. Zeitmanagement und Zielplanung
2. Kreativität und Problemlösung
3. Entscheidungsfindung
4. Arbeitsmethodik und Projektmanagement
5. Präsentation und Moderation