

Inhalt

Von Prokrastination und Aufschieberitis	7
Ein Wolf taucht auf	13
Zwei Systeme: Verstand und emotionales Erfahrungsgedächtnis	22
Arbeitsschwerpunkt und Stimmungslage	29
Kurzer Einblick in die PSI-Theorie	59
Wunschelemente-Technik	68
Ideenkorb-Technik	78
Affektbilanz	90
Absichtsformulierung	100
Motto-Ziele	108
Wolf packt La(h)ma	125
Drei Kernkriterien für Motto-Ziele	127
Priming	136
Wichteln	146
Primes und Negativprimes am Arbeitsplatz	150
Arbeitsplatzgestaltung	163
Bemerken, Loben und Belohnen	169
Wenn-dann-Plan	174
Wie es weiterging	189
Adressen im Internet	197
Literatur	198