

# Inhalt

Vorwort	7
Und das haben Sie davon	8
Einleitung	9
Zum Aufbau und Einsatz dieses Handbuchs	13
<b>1. Stimmungen und Gefühle gezielt beeinflussen durch die Emotionskontrolle (EK)</b>	<b>15</b>
Bewältigung von Entmutigung	17
Die Angst als Chance	18
Belohnung nach Teilzielen	21
Flow-Effekt nutzen	22
Abwechslung schaffen	24
Positive Arbeitshaltung	27
Bedienen Sie sich Ihrer Phantasien	29
Erregungskontrolle	31
Impulskontrolle	34
Frustrationskontrolle	36
Entspannungsübungen	37
<b>2. „Wehe, wehe, wenn ich auf das Ende sehe!“ Die negative Motivationskontrolle (MK-)</b>	<b>41</b>
Gruppendruck nutzen	42
Lernen aus Fehlern	43
Folgen abschätzen	45
Leistungsvergleich	46
Konsequenzenreflexion / Folgenabschätzung	47
<b>3. Die eigene Wirksamkeit erhöhen durch positive Motivationskontrolle (MK+)</b>	<b>49</b>
Vereinbarungen treffen	50
Unvollkommenheit akzeptieren	52
Erfolgsvergewisserung	53
Die Bedeutung von Relevanz	54

<b>4. Gedanken auf Kurs halten durch</b>	
Kognitionskontrolle (KK)	57
Aufmerksamkeitskontrolle	57
Mentales Probehandeln	59
Zeitmanagement	61
Das Bilden von zielgerichteten Vorsätzen	72
Projektplanung – allgemein	75
Vernetztes Denken	77
Formulieren von Zielen	83
Schaffung von produktivem Arbeitsumfeld durch Kooperation	87
Selbstkontrolle durch Selbstgespräch	89
<b>5. Zusammenfassung und Schlussbetrachtung</b>	<b>91</b>
<b>6. Literatur</b>	<b>92</b>
Zitierte Literatur	92
Vertiefende Literatur	93
<b>7. Anhang</b>	<b>96</b>
Abbildungsverzeichnis	96
Übungsvorlagen	97
Die Fernuniversität	103
Das Institut	103
Das Fachgebiet	104
Die Autoren	106