

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>Einleitung</b> .....	10
Die Marshmallow-Challenge .....	12
Die Mär vom planbaren Erfolg .....	14
Unser Leben planen? Unmöglich! .....	16
Unterwegs im Meer der Möglichkeiten .....	21
<b>Kapitel 1 WARUM NICHT? Was uns daran hindert, das zu tun, was wir wollen</b> .....	25
Die klassischen Motive: Schmerzvermeidung und Lustgewinn .....	26
Gefangen in den Leinen im sicheren Hafen .....	28
Ausgebremst vom Gegenwind »da draußen« .....	61
Ausgeknockt vom Mangel an Selbstvertrauen .....	114
»Ich will den Preis dafür nicht zahlen« .....	140
»Ich weiß einfach nicht, was ich will« .....	153
»Mein Leben ist schön, weil ich es mir schön mache« .....	157
<b>Kapitel 2 WARUM? Wie wir unseren Geht-doch-Booster aktivieren</b> .....	159
Das <i>Warum</i> als einziger machtvoller Schlüssel für Spitzenleistung .....	160
Der zündende Moment .....	161
Was treibt uns an? Was bremst uns aus? .....	162
Unsere Motive – der Ozean unseres Tuns .....	163
Unsere Werte – die Sternbilder für unseren Kurs .....	166
Unsere Stärken und Talente – die hellsten Leitsterne .....	170
Motive + Werte + Talente + Interessen = Motivation .....	177
Unsere Bedürfnisse – das Teleskop .....	180

<b>Kapitel 3 WAS? Wie wir mit der Frage nach dem Was</b>	
<b>ins Handeln kommen</b> .....	187
Unsere Ziele – die Inseln im Ozean .....	188
Typische Fehlannahmen .....	189
Von der Jagd auf »falsche« Ziele .....	194
Wann wir Ziele verabschieden dürfen .....	206
Das Dilemma der Polypotentials .....	218
Attraktive Inseln finden .....	225
<b>Kapitel 4 WIE? Wie wir auf Erfolgskurs gehen und bleiben</b> .....	233
Vom Wollen zum Tun .....	234
Die fünf Phasen zwischen Wünschen und Erfolg .....	235
Querdenken macht's möglich .....	248
Gewohnheiten und bisheriges Verhalten ändern .....	251
Vergleichen – aber richtig! .....	281
Unterstützer suchen .....	289
Sich die richtigen Fähigkeiten, Wissen und Kompetenzen aneignen .....	297
<b>Kapitel 5 WANN? Endlich loslegen</b> .....	301
Vom Warten auf den richtigen Zeitpunkt .....	302
Gefangen in der Später-später-Falle .....	304
Zeitinseln für das »Geht-doch«-Projekt schaffen .....	305
Jeden Tag zu einem besonderen machen .....	307
<b>Anmerkungen</b> .....	313
<b>Danke!</b> .....	321
<b>Literaturtipps</b> .....	323
<b>Register</b> .....	325
<b>Über die Autorin</b> .....	330