

# Inhaltsverzeichnis

<b>Überblick</b>	7
<b>1 Der Abbau demotivierender Überzeugungen</b>	9
1.1 Demotivierende Überzeugungen	9
1.2 Vorgehen zum Abbau demotivierender Überzeugungen	14
1.3 Zusammenfassung und Implikationen für kompetente Mitarbeiterführung	19
<b>2 Der Aufbau einer motivierenden Lebens- und Berufseinstellung</b>	21
2.1 Der Aufbau einer allgemeinen positiven Lebenseinstellung	21
2.2 Vorteile einer positiven Einstellung in speziellen Situationen	24
2.3 Vorgehen zum Aufbau positiver Einstellungen	25
2.4 Einschränkungen	26
2.5 Zusammenfassung und Implikationen für kompetente Mitarbeiterführung	28
<b>3 Die motivierende Kraft von Vorbildern</b>	30
3.1 Der Nutzen von Vorbildern für die Selbstmotivierung	30
3.2 Einschränkungen	31
3.3 Typen von Vorbildern	33
3.4 Vorgehen bei der Nutzung motivierender Wirkungen von Vorbildern	34
3.5 Zusammenfassung und Implikationen für kompetente Mitarbeiterführung	37
<b>4 Zielsetzungsstrategien</b>	39
4.1 Strategien zur Setzung von Zielen	40
4.2 Zusammenfassung und Implikationen für kompetente Mitarbeiterführung	48
<b>5 Die Bindung an Ziele stärken</b>	50
5.1 Vorgehensweisen zur Erhöhung der Zielbindung	50
5.2 Zusammenfassung und Implikationen für kompetente Mitarbeiterführung	54

<b>6</b>	<b>Feedback nutzen</b>	56
6.1	Motivierende Funktionen von Feedback	56
6.2	Die aktive Beschaffung ausgewogenen Feedbacks	59
6.3	Zusammenfassung und Implikationen für kompetente Mitarbeiterführung	61
<b>7</b>	<b>Sich selbst verstärken</b>	63
7.1	Erstellen einer Verstärkerliste und eines Verstärkerplans	63
7.2	Einschränkungen und Risiken	65
7.3	Zusammenfassung und Implikationen für kompetente Mitarbeiterführung	67
<b>8</b>	<b>Motivierendes »Priming«</b>	69
8.1	Grundlagen	69
8.2	Die Nutzung von »Priming«-Effekten zur Selbstmotivierung	71
8.3	Zusammenfassung und Implikationen für kompetente Mitarbeiterführung	71
<b>9</b>	<b>Nachhaltige Selbstmotivierung</b>	73
9.1	Konsequenzen von Übermotivierung und mangelnder Regeneration	73
9.2	Techniken zur Regeneration und Entspannung	74
9.3	Zusammenfassung und Implikationen für kompetente Mitarbeiterführung	78
<b>10</b>	<b>Der konstruktive Umgang mit Misserfolg</b>	79
10.1	Reaktionen auf einen Misserfolg	79
10.2	Vorgehen bei der konstruktiven Misserfolgsbewältigung	81
10.3	Zusammenfassung und Implikationen für kompetente Mitarbeiterführung	86
<b>11</b>	<b>Motivierende Maßnahmen für den Notfall</b>	88
11.1	Ursachen einer Blockierung	88
11.2	Maßnahmen gegen eine Blockierung	89
11.3	Zusammenfassung und Implikationen für kompetente Mitarbeiterführung	91
<b>12</b>	<b>Grenzen der Motivierbarkeit – eine Reflexion</b>	93
	<b>Literaturverzeichnis</b>	98
	<b>Über die Autoren</b>	100