

Das Günter-Prinzip

So motivieren Sie Ihren inneren Schweinehund

Bearbeitet von
Stefan Frädlich, Timo Wuerz

7. Auflage 2013. Buch. 320 S. Kartoniert
ISBN 978 3 86936 169 7
Format (B x L): 14,8 x 22,5 cm
Gewicht: 400 g

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychologie: Allgemeines > Psychologie:
Sachbuch, Ratgeber](#)

Zu [Leseprobe](#)

schnell und portofrei erhältlich bei


DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Inhalt

Vorwort 7

- 1. Günter, der innere Schweinehund 11**
 - Der innere Schweinehund – Freund oder Feind? 11
 - Unser inneres Selbstgespräch 24
- 2. Lernen Sie Ihr Gehirn kennen! 28**
 - Das Günter-Gehirn: unser Autopilot 28
 - Routinen – immer das Gleiche tun 30
 - Gleichgewichtszustände – bequem stabil bleiben 31
 - In Schwung kommen dank Druck oder Sog 33
- 3. Das Lust-Schmerz-Prinzip 34**
 - Emotionale Startsignale 34
 - Das Lust-Prinzip 35
 - Das Schmerz-Prinzip 38
 - Wer die eigenen Gefühle selbst steuert, steuert sein Leben 44
- 4. Das Prinzip »Abenteuer« 52**
 - Survival of the fittest? 52
 - Das graue Mittelfeld 53
 - Die gut trainierte Spitze 54
 - Geschichten und Abenteuer treiben uns an 57
 - Leistungsbooster »Sinn« 67
 - Männer und Frauen unter Doping 68
 - Anfangshürden, Anstrengung und Erfolg 71
- 5. Wie wir Neues lernen 74**
 - Hallo, Alltag! 74
 - Wir lernen unsere Umgebung kennen 77
 - Nervenzellen und Synapsen 84
 - Routinen sind wie Muskeln 89
 - Denken in Assoziationen 91

6. Günters kleine Welt 99

- Vermeiden lernen – der Zaun wird immer höher 103
- Die eigenen Grenzen sprengen 105

7. Keine Angst! 113

- Im Griff der drei Urängste 114
- Neurotische Ängste 118
- Die persönliche Angst-Desensibilisierung starten 121
- Angst kann sinnvoll sein 132
- Die richtigen Fragen stellen 136

8. So justieren Sie Ihr Leben 148

- Die sechs wichtigen Lebensbereiche 148
- Lebensbereich Nummer eins: Die »liebe Familie« 155
- Lebensbereich Nummer zwei: Unser soziales Umfeld 166
- Lebensbereich Nummer drei: Unser Job 179
- Lebensbereich Nummer vier: Unsere Finanzen 185
- Lebensbereich Nummer fünf: Unsere Gesundheit 194
- Lebensbereich Nummer sechs: Unsere inneren Werte 209
- Die vier Grundpersönlichkeiten 219
- Jedem sein ganz eigenes Leben 227

9. So bringen Sie Spitzenleistungen 239

- Finden Sie Ihren eigenen Berg! 239
- Verlassen Sie den falschen Berg! 247
- Entlarven Sie Sündenböcke! 257
- Halten Sie sich (und Günter) eine Wurst vor die Schnauze! 266
- Handeln Sie! 271
- Meistern Sie Herausforderungen! 272
- Üben, üben, üben! 278
- Machen Sie den Weg zum Ziel – und Günter zum Freund! 288

10. Das Motivationsrezept 292

- Neun Punkte 293
- Weitere Rezepte 297

- Epilog 298
- Literaturtipps 304
- Stichwortregister 312
- Die Autoren 316