

MICHAELA BROHM

Motiviert studieren!

FERDINAND SCHÖNINGH

Inhalt

Basics: Motivation kommt zu dem, der sie ruft	7
1. Durchstarten: warum du motiviert studieren solltest	11
1.1 Du kannst einer von ihnen sein	11
1.2 Ressourcen sichern	16
1.3 Karriere starten	21
1.4 Leben auf hohem Niveau	22
1.5 Lange leben	23
1.6 Wachsen!	24
1.7 Stolz und frei: It never rains in southern California	28
2. Motivation ist eine Lebensart: die Psyche ausrichten	31
2.1 Wilde Zeit – harte Zeit	31
2.2 Flourish – oder wie wir aufblühen	36
2.3 Steuerungszentrale Psyche: Da entscheidet es sich	40
2.4 Gut drauf: Emotionen	41
2.5 Wann Bodybuilder kraftvoll häkeln	44
2.6 Urkraft Motivation	47
2.7 Was uns antreibt	49
3. Für etwas brennen	57
3.1 Herausfinden, was du wirklich willst	57
3.2 Ziele: wohin du willst	62
3.3 Vom Wunsch zum Ziel	64
3.4 Wie du erreichst, was du willst	67

4. Was erfolgreicher macht als alles andere	73
4.1 Befunde	73
4.2 Gewissenhaftigkeit	74
4.3 Selbstdisziplin: Ein Held sein	79
4.4 Wie du deine Willenskraft stärkst	88
4.4.1 Sparsame Informationsverarbeitung	89
4.4.2 Aufmerksamkeitskontrolle	91
4.4.3 Umgebungskontrolle	92
4.4.4 Emotionskontrolle	94
4.4.5 Motivationskontrolle	97
5. Power: Herausforderungen meistern	101
5.1 Sich wirksam fühlen	101
5.2 Sich wahrnehmen	105
5.3 Attribution: Der Schlüssel zur Leistung	108
6. Rückenwind: die richtigen Leute	115
6.1 Menschen, wie du sein willst	115
6.2 Emotionale Ansteckung: Rückenwind	116
6.3 Leistungsmodelle	121
6.4 Positivitätsquotient: Wer uns gut tut und wer nicht	121
6.5 Motivationsdroge Mensch	124
6.6 Wie man wertschätzt	127
7. Durchschlagkraft und Schaffensrausch	131
7.1 Brennpunkt Konzentration	131
7.2 Alles fließt: die optimale Leistungserfahrung	134
7.3 Flow provozieren	136
Kanon der Motivation – ein Fazit	143