

Das Günter-Prinzip

So motivieren Sie Ihren inneren Schweinehund

Bearbeitet von
Stefan Frädrich, 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 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