

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