

# Inhalt

Vorwort von den Huberbuam	7
Einleitung	10
<b>TEIL 1: Motivation zwischen Mythos und Mystik – Zeit für Aufklärung</b>	<b>17</b>
Tschüss, Tschakka! Das Ende der Motivationscharlatane	19
Manipulationsspiele – wie Motivation missbraucht wird	42
Motivationskunst – was Menschen wirklich antreibt	68
<b>TEIL 2: Motivationslügen und Lebensirrtümer</b>	<b>83</b>
<i>Motivationslüge 1:</i>	
»Sie können alles schaffen, woran Sie glauben.«	
Die Lüge vom positiven Denken	85
<i>Motivationslüge 2:</i>	
»Man kann sich nur selbst motivieren.«	
Die Lüge vom Allheilmittel Selbstmotivation	109
<i>Motivationslüge 3:</i>	
»Programmieren Sie sich auf Erfolg.«	
Die Lüge von der Planbarkeit des Lebens	128
<i>Motivationslüge 4:</i>	
»Selbstbewusstsein ist Voraussetzung für Erfolg.«	
Die Lüge vom geborenen Siegertypen	149
<i>Motivationslüge 5:</i>	
»Harte Arbeit ist der Schlüssel zum Erfolg.«	
Die Lüge vom Überschreiten persönlicher Leistungsgrenzen und der Macht der Disziplin	168
<i>Motivationslüge 6:</i>	
»Behalten Sie stets Ihr Ziel vor Augen.«	
Die Lüge von der Zielorientierung	192

<i>Motivationslüge 7:</i>	
»Erfolg macht glücklich.«	
Die Lüge vom Glück	214
<i>Motivationslüge 8:</i>	
»Geben Sie niemals auf!«	
Die Lüge vom Durchhalten	234

### **TEIL 3: Spezielle Motivationslügen in Beruf, Schule und Leistungssport** 255

<i>Motivationslüge 9:</i>	
»Loben und belohnen Sie mehr.«	
Die Lüge von der Sucht nach Anerkennung	257
<i>Motivationslüge 10:</i>	
»Geld motiviert nicht.«	
Die Lüge über die Wirkungslosigkeit finanzieller Anreize	278
<i>Motivationslüge 11:</i>	
»Trennen Sie Arbeit und Privatleben.«	
Die Lüge von der Work-Life-Balance	298
<i>Motivationslüge 12:</i>	
»Suchen Sie sich einen Beruf, der Ihnen vor allem Spaß macht.«	
Die Lüge vom Spaßfaktor im Job	320
<i>Motivationslüge 13:</i>	
»Stärken stärken, Schwächen ignorieren.«	
Die Lüge von den schwachen Schwächen	344

### **TEIL 4: No rain, no rainbow – über Sonnen- und Schattenseiten** 369

Was können Sie von Rednern, Trainern und Coaches erwarten?	371
Die fünf größten Vorurteile gegen Motivationscoaches und Referenten	375
Seriöse Coaches, Trainer und Redner – woran man sie erkennt und wie man sie findet	382
DANKE	397
Register	399
Über den Autor	407