

Jens Förster

# Unser Autopilot

Wie wir Wünsche verwirklichen  
und Ziele erreichen können

Von der Motivationspsychologie lernen

Deutsche Verlags-Anstalt

## INHALT

<b>Einleitung</b>	
Die Legende vom geklauten Igel .....	9
<b>Prinzip 1</b>	
<b>Stabilität und Veränderung:</b>	
Auf gutem Weg oder besserem Abweg? .....	25
<b>Prinzip 2</b>	
<b>Annähern und Vermeiden:</b>	
Im Sturzflug drauf zu oder lieber ein bisschen sachter? ...	61
<b>Prinzip 3</b>	
<b>Zeit:</b>	
Fliegend ankommen oder den Flug genießen? .....	98
<b>Prinzip 4</b>	
<b>Unbewusste und bewusste Zielerreichung:</b>	
Kommt es am Kopf oder am Bauch	
zu den meisten Unfällen? .....	134
<b>Prinzip 5</b>	
<b>Denken und Handeln:</b>	
Starten, fliegen, landen – wann, wie und wo? .....	161
<b>Prinzip 6</b>	
<b>Abstrakt und konkret:</b>	
Aufgaben von Boden- und Flugpersonal .....	183
<b>Prinzip 7</b>	
<b>Wert:</b>	
Schnäppchen, Duty free und Mogelpackungen .....	206

## Inhalt

### Prinzip 8

#### Erwartung:

Training mit Perspektive ..... 235

### Prinzip 9

#### Selbstkontrolle:

Flugzeuge im Bauch statt am Himmel ..... 258

### Prinzip 10

#### Psychologische Passung:

Gleiten lernen, lernend gleiten ..... 286

Dank ..... 319

Literaturverzeichnis ..... 320