

Inhalt

Intro: One Shot 9

Teil I: DAS MOTIV

- 1. Der Change Loop** 21
 - Change or die 28
 - Achtsamkeit, Baby! 33
 - Bleib Du selbst, um Dich zu verändern 36

- 2. Was wichtig ist** 44
 - Der persönliche Freiheitsplan 49
 - Positive Besessenheit 56
 - Unverhandelbare Grundprinzipien 61

- 3. Äußere Veränderung durch innere Transformation** 66
 - Von Dodos und Wölfen 69
 - Der Change-Diamant 72
 - Transformation, Baby! 79

TEIL II: DIE MENSCHEN

- 4. Niemand gewinnt allein** 85
 - Das Team ist heilig 87
 - Mitarbeiterorientierung kommt vor Kundenorientierung 93
 - Wer wird weinen, wenn Du stirbst? 98

- 5. »Schneller, höher und weiter« – damit ist es vorbei!** 106
 - Der Angriff auf den Todesstern 111
 - Die Welt braucht mehr Batteriewechslers 114
 - Lektionen in Dankbarkeit 119

| | |
|---|------------|
| 6. Die Motivationsrevolution | 124 |
| Eine unbequeme Wahrheit | 132 |
| Waschbrettbäuche, Golf und volle Geldspeicher | 135 |
| Jede Jeck is anders | 139 |

TEIL III: DAS MACHEN

| | |
|--|------------|
| 7. Veränderung. Einfach. Machen. | 147 |
| Unperfekt, aber sexy | 150 |
| Die 7-Sekunden-Regel | 154 |
| Mach Dein eigenes Glück | 158 |
| 8. Erfolg ist ein Arschloch | 166 |
| Die Erfolgs-Formel | 171 |
| Die Kunst des kritischen Denkens | 176 |
| Es ist niemals zu spät, einen Unterschied zu machen | 183 |
| 9. Die Smells-Like-Teen-Spirit-Regeln für ein erfülltes Leben | 189 |
| Don't fake it 'til you make it | 193 |
| Vergeuden Sie Ihre Zeit nicht mit Negativität | 197 |
| Genießen Sie die Wachstumstreppe | 201 |

| | |
|-----------------------------|------------|
| Outro: Be the Change | 207 |
|-----------------------------|------------|

| | |
|-------------------|------------|
| Danksagung | 211 |
|-------------------|------------|

| | |
|-------------------------|------------|
| Sie wollen mehr? | 213 |
|-------------------------|------------|

| | |
|--------------------|------------|
| Anmerkungen | 214 |
|--------------------|------------|

| | |
|-----------------------------|------------|
| Literaturverzeichnis | 217 |
|-----------------------------|------------|

| | |
|---|------------|
| Personen- und Stichwortverzeichnis | 219 |
|---|------------|

| | |
|-----------------------|------------|
| Über den Autor | 223 |
|-----------------------|------------|