

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 Batteriewechler 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
-----------------------	------------