

Inhalt

Vorwort von Harald Glöckler	7
1. Suche dir eine langfristige #Perspektive!	9
2. Setze dir klare #Ziele!	15
3. Triff klare #Entscheidungen!	20
4. Erschaffe dir eine #Vision!	25
5. Zu welcher #Investition bist du bereit?	30
6. Halte dich #fit!	35
7. Achte auf deine #Ernährung!	40
8. Sei dir deiner #Stärken bewusst!	46
9. Geh mit einem positiven Gedanken #schlafen!	52
10. Eine Woche ohne #fernsehen!	57
11. Folge deinen #Ideen!	62
12. #Lobe deine Mitmenschen!	67
13. Achte auf deine #Worte!	72
14. Erkenne die #Spielregeln!	78
15. Sprich mit #Taten statt mit Worten!	83
16. Suche #Gründe, weshalb es klappen könnte!	88
17. Suche dir starke #Unterstützer!	93

18. Suche dir #Vorbilder!	99
19. Sei ein #Lehrmeister!	104
20. Zeige #Disziplin!	109
21. Erkenne deine #Grenzen und überwinde sie!	114
22. Überwinde #anstrengende Phasen!	119
23. Nimm #Abstand!	125
24. Mach mal #Pause!	130
25. Achte auf deine #Gedanken!	135
26. Halte #Ordnung in deinem Leben!	141
27. Gib dem #Zufall eine Chance!	146
28. Nimm's mit #Humor!	152
29. Trau dich, auch wenn's noch nicht #perfekt ist!	158
30. Gehe #Schritt für Schritt!	163
31. Zur richtigen #Zeit am richtigen #Ort sein!	168
32. Nimm #Fehler in Kauf!	173
33. Beginne sofort zu #handeln!	179
Literatur	185
Der Autor	187