

# Inhalt

<b>Bevor es losgeht ...</b>	<b>9</b>
Vorwort von Martin Wehrle	9
Einleitung von Jan Hartwig	11
Zutatenliste und Kochanleitung	13
<b>1 Der Schlüssel zum Erfolg – das Handwerk erlernen</b>	<b>15</b>
Expertengespräch mit Jürgen Dollase	30
<b>2. Der Blick hinter die Kulissen – heute besser sein als gestern und morgen besser sein als heute</b>	<b>37</b>
Expertengespräch mit Bodo Janssen	56
<b>3. Nach dem Stern ist vor dem Stern – Zielstrebigkeit leben</b>	<b>64</b>
Expertengespräch mit Theresa Geisel	73
<b>4. Das Schweineschnäuzchen – Fokussierung erreichen</b>	<b>81</b>
Expertengespräch mit Franz und Leonhard Riederer von Paar	83
<b>5. Kulinarik vor Ertrag – Leidenschaft finden</b>	<b>93</b>
Expertengespräch mit Johannes Schwarz	95
<b>6. Die Spielverderber – für Ordnung und Struktur sorgen</b>	<b>102</b>
Expertengespräch mit Sven Elverfeld	106
<b>7. Eigene Werte – Selbstreflexion anwenden</b>	<b>114</b>
Expertengespräch mit Sébastien Ogier	119

<b>8. Entwurf eines Selbstbilds – Disziplin üben</b>	<b>128</b>
Expertengespräch mit Eckart Witzigmann	136
<b>9. Lernen von den Besten – ungemütlich sein und dranbleiben</b>	<b>143</b>
Expertengespräch mit Thomas Mack	144
<b>10. Weit über den Tellerrand gedacht – frei sein im Denken und Tun</b>	<b>155</b>
Expertengespräch mit Christian Stahl	156
<b>11. Mehr als ein Blick in die Glaskugel – eine klare Sprache sprechen</b>	<b>167</b>
Expertengespräch mit Kai Gondlach	170
<b>12. Stärken und Talente – immer 100 Prozent geben</b>	<b>182</b>
Expertengespräch mit Frank Rebmann	183
<b>13. Ich bin es wert, an die Spitze zu kommen – an sich selbst glauben</b>	<b>194</b>
Expertengespräch mit Hermes Gehnen	194
<b>14. Der Weg ist das Ziel – Spaß haben</b>	<b>203</b>
Expertengespräch mit Michél Günther	204
<b>Zu guter Letzt ...</b>	<b>215</b>
Postscriptum	215
Jans 14 persönliche Erfolgsformeln aus der Sterneküche	224
Quellenverzeichnis	228
Danksagungen	230
Die Autoren	232