

Inhalt

Vorwort	6
1. Bessermacher – Dein Upgrade fürs Leben	9
Erkenne die Unterschiede zwischen Bessermachern und Besserwissern.....	10
Beachte auf dem Weg zum Bessermacher sieben Prinzipien	14
Führe den Bessermacher-Kurzcheck durch.....	18
2. Upgrade im Lebensbereich Vitalität & Fitness: Einfach fit, ganz ohne Stress	23
Bewegung: Mache Deinen Alltag zum Fitness- Booster	24
Ernährung: „Der Mensch ist, was er isst“	27
Erholung & Schlaf: Beachte Deine innere Uhr.....	28
Ab in den Flow: Leiste Großes und stärke Deine Resilienz	31
3. Upgrade im Lebensbereich Finanzen & Freiheit: Finanzielle Unabhängigkeit erreichen	37
Baue mit zehn Prinzipien Deine finanzielle Unab- hängigkeit auf	38
Gemeinsam zur finanziellen Freiheit: Suche Dir einen Spar-Buddy	45

4. Upgrade im Lebensbereich Familie & Freundschaften:	
Beziehungen intensiv pflegen	49
Entwickle Deine Familie zum Dream-Team	50
Stifte Nutzen und baue Freundschaften auf und aus.	54
Erwirb fünf Kompetenzen für die nachhaltige Beziehungspflege	57
5. Upgrade im Lebensbereich Job & Berufung:	
Bestimmung erkennen und leben	63
Komm Deinem emotionalen Warum auf die Spur	64
Nutze Bessermacher-Habits, um noch leistungsfähiger zu werden	68
6. Upgrade im Lebensbereich Stabilität & Sinnfindung:	
Sich dem persönlichen Lebenssinn annähern	75
Verwirkliche das Konzept des Hands-on-Lebenscoachings.....	76
Strebe ein stabiles Leben in Balance an	82
Beherrsche das 90-Sekunden-Prinzip und beschäftige Dich mit den Bessermacher-Erfolgsregeln	86
Fast Reader	88
Der Autor	93
Weiterführende Literatur	94
Register	96