

# Inhalt

## Kapitel I · Geschichte

I-1 Einleitung	5	III-6 Mit vereinten Kräften zur Entscheidung!	150
I-2 Frühe Kindheit	6	III-7 Aus der Praxis	153
I-3 Die Kartjahre	8	III-8 Die Attitüde als Basis	157
I-4 Kellergeist	19	III-9 Wenn du wirklich willst...	159
I-5 Motorisierte Freiheit	22	III-10 Wo stehe ich?	160
I-6 Die menschliche Zielscheibe	24	III-11 Von Rückschlägen und Resilienz	162
I-7 Auf zu neuen Zielen	27	III-12 Den Akku auf Stand halten	164
I-8 Der lange Weg	31	III-13 Zusammen mehr erreichen	167
I-9 Die neue grüne Welt	39	III-14 Die Einstellung ausbilden!	170
I-10 Kerosingeruch	41	III-15 Murphy den Kampf ansehen!	172

## Kapitel II · Dienst in der Luftwaffe

II-1 Vorbereitungen	45	III-16 Einfach mal Idiot sein	173
II-2 Flügge werden	46	III-17 Die Natur der Risiken	175
II-3 Aufbruch in die neue Welt	52	III-18 Der systematische Ansatz	179
II-4 Leistung!	55	III-19 Einmal mit Profis arbeiten	181
II-5 Welcome to the fast movers	58	III-20 Mit „Procedures“ arbeiten	182
II-6 Not am Himmel	62	III-21 Wie ein Stapel Käsescheiben	184
II-7 „Fight's on!“	67	III-22 Von Schub- und Ablagen	185
II-8 Leerlauf	72	III-23 Die Mär vom Multitasking	189
II-9 Endlich ein Waffensystem	74	III-24 Aufgabenmonogamie	191
II-10 Blut, Schweiß und Tränen	78	III-25 Kopf frei!	192
II-11 Durch die Wand	86	III-26 Die Umgebung betrachten	194
II-12 Um Sekunden	89	III-27 Muss es immer Krügergoldrand sein?	195
II-13 Cleared hot!	92	III-28 Organisation ist das halbe Leben	197
II-14 Nachtwache	98	III-29 Wenn Ziele zu Projekten werden	199
II-15 Showbusiness	103	III-30 Die Anatomie des Projekts	200
II-16 Generalprobe	107	III-31 Agil bleiben und hybrid fahren?	203
II-17 Eine neue Welt	113	III-32 Von Stärken und Schwächen	203
II-18 Erdbeben	117	III-33 Wer gibt eigentlich den Ton an?	205
II-19 Auf der anderen Seite	126	III-34 Und wieder diese Listen	206
II-20 Vorwärts	130	III-35 Lebensmanagement	209
Epilog	138	III-36 Vom Genießen	210

## Kapitel III · Persönlichkeitsentwicklung

III-1 Einführung	141	III-37 Keine Pauschallösung	211
III-2 Wieso denn Persönlichkeits- entwicklung?	142	III-38 Eine Frage der Perspektive	212
III-3 Sich des Unbewussten bewusst werden!	144	III-39 Die Sache mit der Dankbarkeit	214
III-4 Das Unterbewusstsein erkunden	146	III-40 Unser Start/Stopp-System	215
III-5 Das bewusste Bewusstsein	148	III-41 Die Sache mit den Gefühlen	216
		III-42 Emotionale Vorbereitung	218
		III-43 Die Dämonen jagen	220