

# Inhalt

## Kapitel I · Geschichte

I-1 Einleitung	5
I-2 Frühste Kindheit	6
I-3 Die Kartjahre	8
I-4 Kellergeist	19
I-5 Motorisierte Freiheit	22
I-6 Die menschliche Zielscheibe	24
I-7 Auf zu neuen Zielen	27
I-8 Der lange Weg	31
I-9 Die neue grüne Welt	39
I-10 Kerosingeruch	41

## Kapitel II · Dienst in der Luftwaffe

II-1 Vorbereitungen	45
II-2 Flüge werden	46
II-3 Aufbruch in die neue Welt	52
II-4 Leistung!	55
II-5 Welcome to the fast movers	58
II-6 Not am Himmel	62
II-7 „Fight's on!“	67
II-8 Leerlauf	72
II-9 Endlich ein Waffensystem	74
II-10 Blut, Schweiß und Tränen	78
II-11 Durch die Wand	86
II-12 Um Sekunden	89
II-13 Cleared hot!	92
II-14 Nachtwache	98
II-15 Showbusiness	103
II-16 Generalprobe	107
II-17 Eine neue Welt	113
II-18 Erdbeben	117
II-19 Auf der anderen Seite	126
II-20 Vorwärts	130
Epilog	138

## Kapitel III · Persönlichkeitsentwicklung

III-1 Einführung	141
III-2 Wieso denn Persönlichkeitsentwicklung?	142
III-3 Sich des Unbewussten bewusst werden!	144
III-4 Das Unterbewusstsein erkunden	146
III-5 Das bewusste Bewusstsein	148

III-6 Mit vereinten Kräften zur Entscheidung!	150
III-7 Aus der Praxis	153
III-8 Die Attitüde als Basis	157
III-9 Wenn du wirklich willst ...	159
III-10 Wo stehe ich?	160
III-11 Von Rückschlägen und Resilienz	162
III-12 Den Akku auf Stand halten	164
III-13 Zusammen mehr erreichen	167
III-14 Die Einstellung ausbilden!	170
III-15 Murphy den Kampf ansagen!	172
III-16 Einfach mal Idiot sein	173
III-17 Die Natur der Risiken	175
III-18 Der systematische Ansatz	179
III-19 Einmal mit Profis arbeiten	181
III-20 Mit „Procedures“ arbeiten	182
III-21 Wie ein Stapel Käsescheiben	184
III-22 Von Schub- und Ablagen	185
III-23 Die Mär vom Multitasking	189
III-24 Aufgabenmonogamie	191
III-25 Kopf frei!	192
III-26 Die Umgebung betrachten	194
III-27 Muss es immer Krügergoldrand sein?	195
III-28 Organisation ist das halbe Leben	197
III-29 Wenn Ziele zu Projekten werden	199
III-30 Die Anatomie des Projekts	200
III-31 Agil bleiben und hybrid fahren?	203
III-32 Von Stärken und Schwächen	203
III-33 Wer gibt eigentlich den Ton an?	205
III-34 Und wieder diese Listen	206
III-35 Lebensmanagement	209
III-36 Vom Genießen	210
III-37 Keine Pauschallösung	211
III-38 Eine Frage der Perspektive	212
III-39 Die Sache mit der Dankbarkeit	214
III-40 Unser Start/Stopp-System	215
III-41 Die Sache mit den Gefühlen	216
III-42 Emotionale Vorbereitung	218
III-43 Die Dämonen jagen	220