
INHALT

	Einleitung	9
KAPITEL 1	Folge deinem Herzschlag	13
	Finde heraus, was dich antreibt, und nutze dein Momentum	
KAPITEL 2	Das gute alte Hard Yakka	31
	Erfolg belohnt harte Arbeit und die, die etwas wagen	
KAPITEL 3	Füttere deinen guten Wolf	57
	Akzeptiere Rückschläge und nutze Furcht als Antrieb	
KAPITEL 4	Unaufhaltsames Mindset	81
	Denke wie ein Champion	
KAPITEL 5	Du bist dein schwächstes Glied	99
	Stelle ein starkes Team zusammen, das mit dir am selben Strang zieht	

KAPITEL 6	Perfektion ist unmöglich	121
	Vergleiche dich nicht mit anderen und lerne, deine Besonderheiten zu schätzen	
KAPITEL 7	Don't Call it a Comeback!	141
	Wie du mit Rückschlägen umgehst und zu alter Form zurückfindest	
KAPITEL 8	Selbstzufriedenheit ist ein Karrierekiller	159
	Lerne, die Schmerzen zu lieben, und sei niemals zufrieden	
KAPITEL 9	Schärfe deine Klinge	175
	Mache dir nicht zu viele Gedanken – schon gar keine negativen	
KAPITEL 10	Mache mal Pause	199
	Erholung ist extrem wichtig für Körper und Geist	
	Nachwort	229
	Beispieltrainingsplan	232
	Danksagung	236
	Karriere-Timeline	238
	Quellen	240