

# Inhalt

<b>Hallo und herzlich willkommen!</b>	<b>6</b>
<b>1. Greif nach den Sternen!</b>	<b>8</b>
Das Geheimnis des Glücks	10
Die eigenen Fähigkeiten entdecken	14
Ziele – die richtigen Herausforderungen finden	16
Mit Begeisterung zur Höchstleistung	20
<b>2. Den Weg zum Ziel planen</b>	<b>22</b>
Das Ziel anvisieren	24
Ein Zielfoto schießen	26
„Step by step“ zum Erfolg	28
Die Strategie planen	30
<b>3. Voll konzentriert zum Ziel</b>	<b>34</b>
Prioritäten setzen	36
Die Konzentrationskiller besiegen	38
Teilerfolge feiern	41
Mit Ruhe zum Ziel	42

<b>4. Stark bleiben und durchhalten</b>	<b>44</b>	<b>5</b>
Den inneren Schweinehund besiegen	46	
Nach vorne blicken	50	
Krisen überstehen – Schwierigkeiten meistern	52	
Mit Misserfolgen umgehen	54	
 <b>Denkanstöße</b>	 <b>58</b>	
 <b>Empfehlenswerte Bücher</b>	 <b>61</b>	
 <b>Stichwortregister</b>	 <b>62</b>	