

Inhalt

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

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