

# INHALT

VORWORT: IST ES MÖGLICH, NACHHALTIGE SPITZENLEISTUNGEN ZU ERZIELEN, OHNE SICH GESUNDHEITLICH ZU SCHADEN? .....	13
EINLEITUNG: GROSSE ERWARTUNGEN .....	21

## **ABSCHNITT 1: DIE WACHSTUMSGLEICHUNG**

<b>1:</b> Das Geheimnis des nachhaltigen Erfolgs .....	41
<b>2:</b> Eine neue Sichtweise auf Stress .....	55
<b>3:</b> Setzen Sie sich unter Stress .....	69
<b>4:</b> Das Paradoxon der Entspannung .....	95
<b>5:</b> So entspannen sich die Besten .....	117

## **ABSCHNITT 2: PRIMING**

<b>6:</b> Optimieren Sie Ihre Abläufe .....	151
<b>7:</b> Minimalismus für maximale Resultate .....	169

## **ABSCHNITT 3: ZWECK**

<b>8:</b> Transzendieren Sie Ihr Selbst .....	191
<b>9:</b> Entwickeln Sie Ihren Zweck .....	217

ZUSAMMENFASSUNG .....	229
BIBLIOGRAPHIE UND QUELENANGABEN .....	241
DANKSAGUNG .....	255
ÜBER DIE AUTOREN .....	258
SACHREGISTER .....	260