

1	Vorwort	9
	Wer zum Geier ist Calvin Hollywood?	10
	Warum ich das Buch schreibe	13
	Wer will, der kann – stimmt das wirklich?	17
	Wie du dieses Buch lesen solltest	19
2	Mindset	23
	Verantwortung und Kontrolle	24
	Umgang mit Rückschlägen	27
	Nur wer Angst hat, kann mutig sein	31
	Negatives Denken ablegen	36
	Wie du dich motivierst	38
	Disziplin	41
	Medienkonsum	45
	Routinen und Rituale	48
	Visualisierung	50
	Kritik und Feedback	52
	Nach Hilfe fragen	55
	Was ich vom Buddhismus lernen konnte	57
3	Gesundheit und Wohlbefinden	63
	Wohlbefinden ist Arbeit	64
	Achtsamkeit	67
	Umgang mit Druck und Stress	69
	Schlaf gut!	71
	Sport und Ernährung	74

Umgang mit Krankheit	76
4 Planung und Organisation	79
To-do-Liste	81
Not-to-do-Liste	83
Nein sagen	85
Checklisten	87
Die 72-Stunden-Regel	90
Tools und Software	92
Produktivität steigern	94
Pareto-Prinzip	95
Blair-Witch-Project-Strategie	97
5 Lernen & Weiterbilden	99
Warum Bücher so wertvoll sind	101
Wie ich Bücher lese	102
Die vier Lernstufen	106
Schneller lernen mit diesen Tipps	110
Seminare und Workshops	113
Wissen + Erfahrung = Können	116
Konsumiere branchenfremd	118
Masterminds	120
Vorbilder und Mentoren	122
6 Soziales Umfeld	127
Erst ich, dann die Familie, dann der Erfolg	129
Freunde	132
Das berufliche Umfeld	135
Wie man Vertrauen aufbaut	137

Respekt und Wertschätzung	141
Neid	144
Rhetorik	145
Kooperationen und Zusammenarbeit	148
Wie ich mir ein Team aufgebaut habe	151
7 Follower und Reichweite	157
Reichweite und Bekanntheit	159
Weniger, aber dafür intensiver	163
Was soll ich posten?	165
Die Starbandstrategie	167
Umgang mit Hatern	171
8 Business	175
Zielsetzung	177
Mehr Geld verdienen	179
Onlinebusiness	183
Offlinebusiness	185
Werbung	188
So funktioniert Werbung	190
Produkte auf den Markt bringen	192
Investitionen und Kosten	196
Die Macht der Vereinfachung	198
Raus aus dem Massenmarkt	200
Warum du gratis arbeiten solltest	203
Upsell und Zusatzangebot	206
Über Geld spricht man nicht	208
Preisverhandlung	212

9	Heftige Rückschläge	217
	Muskelkrebs	219
	Finanzamt	222
	Einreiseverbot	225
	Unterstützung bei Rückschlägen	229
10	Schlusswort	231
11	Deine Notizen	235