

Einleitung . . . . .	10
----------------------	----

#### TEIL 1:

Das unerwartete Fundament Deines Erfolgs . . . . .	13
--	----

1. Einführung: Wir alle streben nach Glück und Erfolg	15
2. Das Paradoxon: Warum Erfolg oft unerreichbar scheint	17
3. Erfolg neu definiert: Was bedeutet Erfolg für Dich?	21
4. Die Suche nach dem Sinn: Was ist Dein Lebenszweck?	27
5. Deine Werte: Was ist Dir wirklich wichtig?	32
6. Die Wahrheit: Erfolg kann jeder	41
7. Entspannt zum Erfolg	45

#### TEIL 2:

Warum Du gar nichts dafür kannst, dass Du bisher nicht die Ergebnisse hast, die Du immer haben wolltest . . . .	49
--	----

8. Kindheitserlebnisse und ihr Einfluss auf Deinen Erfolg	50
9. Glaubenssätze erkennen und hinterfragen	56
10. Traumata verstehen und verarbeiten	59
11. Die Angst als Wegweiser nutzen	64
12. German Angst: angeborene Ängste	69
13. Ängste loslassen und überwinden	73
14. Digitales Verderben: die Schattenseiten der Technologie	78
15. Swipen, swipen, swipen: die ständige Sucht nach Neuem	81
16. Der Druck einer technologiegetriebenen Gesellschaft	85
17. Der Weg zum selbstbestimmten Leben	89

#### TEIL 3:

Wie Du ganz entspannt alles erreichst, was Du schon immer haben wolltest . . . . .	93
---	----

18. Du hast unbegrenzte Möglichkeiten	94
19. Du bist machtvoll	100

20. Der entspannte Weg, Deine Ziele zu erreichen	105
21. So wirst Du erfolgreicher, als Du Dir vorstellen kannst	112

#### TEIL 4:

Ein felsenfestes Selbstbewusstsein gewinnen . . . . .	119
22. Selbstbewusstsein: der Schlüssel zu Deinen Werten	120
23. Wie Du das richtige Umfeld findest	124
24. Mission Leben: für die eigenen Werte eintreten	130
25. Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit im Alltag	134

#### TEIL 5:

Einfach erfüllt von Lebensenergie . . . . .	137
26. Deine Gesundheit ist das Fundament Deines Erfolgs	138
27. Ernährung: Kraftstoff für Erfolg	141
28. Mentale Gesundheit: Dein geistiges Wohlbefinden	146
29. Dankbarkeit: die höchste Frequenz des Wohlbefindens	149
30. Schlaf: die unterschätzte Säule des Erfolgs	151
31. Fitness: Bewegung und Muskelkraft sind Dein Motor	155

#### TEIL 6:

Bombastische Beziehungen mit Leichtigkeit . . . . .	158
32. Beziehungsgrundlagen	159
33. Familie: Dein Rückhalt und Deine Inspiration	163
34. Partnerschaft: Liebe als Treibkraft für Erfolg	167
35. Freundschaften: ein sicherer Raum	170
36. Mitarbeiter: nur Menschen mit Power	176
37. Kommunikation: verstehen und verstanden werden	179
38. Bedürfnisse und Erwartungen: die Kunst der Balance	184

#### TEIL 7:

Finanzieller Erfolg ohne Umwege oder Kopfschmerzen	188
39. Die Bedeutung von Geld: die Energie des Lebens	189
40. Geld verdienen: Ein leerer Beutel steht nicht aufrecht	195
41. Business und Marketing für finanziellen Erfolg	201

42. Sales: die Kunst des Verkaufens	205
43. Angestellter: finanzieller Erfolg im Job	212
44. Deinen Wert erkennen und verkaufen	215

#### TEIL 8:

Persönlichkeitsentwicklung für Menschen, die keinen Bock auf Stress haben . . . . .	218
45. Mindset: denken wie die Besten	219
46. Groß denken lernen und Grenzen sprengen	225
47. Risiken sind unvermeidbar	230
48. Loslassen können: Freiheit beginnt im Kopf	234
49. Gedankenkarussell: den inneren Dialog meistern	238
50. Umsetzungsgeschwindigkeit: Ideen schnell realisieren	242
51. Umgang mit Rückschlägen: Resilienz entwickeln	248

#### TEIL 9:

Einfach gute Gewohnheiten etablieren . . . . .	253
52. Erfolgsgewohnheiten aufbauen	255
53. Selbstreflexion: sich selber besser verstehen lernen	259
54. Der Zinseszinsseffekt	263

#### TEIL 10:

Präsent sein auf dem Weg zum Erfolg . . . . .	267
55. Im Hier und Jetzt: die Kraft der Gegenwart	268
56. Achtsamkeit: Dein Leben upgraden	271
57. Meditation: der Reset-Button für den Alltag	274

#### TEIL 11:

Next Level Leben . . . . .	277
58. Mach aus Deinem Leben eine Meisterleistung	278
59. Wie Du andere inspirierst und Deinen Erfolg weitergibst	282