

Inhalt

Einführung	11
-----------------------------	-----------

Tell 1 Ihre geheime Superkraft

1. Eine zutiefst verblüffende Studie	15
---	-----------

1. Sie haben sich geschworen, etwas zu ändern. Und nun?	15
2. Was ich untersuchen wollte und warum das für Sie wichtig ist	18
3. Die Ergebnisse, bei denen mir die Kinnlade herunterklappte	19
4. Ihre geheime Superkraft	22
5. Der 6 % Club wird Ihr Leben verändern	26

2. Was 94 Prozent der Menschen nicht wissen	29
--	-----------

1. Warum gibt es so viel Frustration und Schmerz?	29
2. Große Versprechen abgeben – und Ernst machen	34
3. Die Glasdecke der 20 Prozent Energie	35
4. Ausgetretene Pfade im Gehirn	39
5. Der Deal mit dem Gehirn, den Sie niemals unterschreiben dürfen	40
6. Die Bequemlichkeit des Autopiloten	41
7. Das Geheimnis, das Ihnen noch niemand erzählt hat	43
8. Darum ist Ihre Komfortzone eine Honigfalle	44

3. Nie wieder Sackgasse, nie wieder Frustration!	51
---	-----------

1. Der Tag, an dem mein Leben eine Kehrtwende vollzog	51
2. Ihre mächtigste Geisteshaltung	53
3. Warten Sie nicht länger auf den richtigen Zeitpunkt	61
4. Auf Ihre innere Stimme kommt es an	63
5. So überwinden Sie Selbstzweifel	65

6. Lassen Sie sich nicht mehr herumschubsen	70
7. So können Sie ohne Schuldgefühle nein sagen	72
8. Die Geisteshaltung der Eigenverantwortung	76

Teil 2 Das Geheimnis der Herbeführung von Veränderungen

4. Ziele auf die richtige Art und Weise setzen	81
1. Die Macht des Innehaltens	81
2. Der häufigste Fehler bei der Zielsetzung	86
3. So setzen Sie sich ein Ziel	89
4. Das Geheimrezept für eine echte, dauerhafte Veränderung	92
5. Was Sie tun und was Sie lassen sollten	96
6. Die Fähigkeit, Ziele zu setzen, ist echtes Empowerment	100
7. Die wichtigste Frage, die Sie sich jeden Tag stellen sollten	101
5. Die 0-bis-10-Regel	103
1. Die 0-bis-10-Regel und wie ich sie entwickelt habe	103
2. Die 0-bis-10-Regel ist ein Game-Changer	105
3. Konzentration auf das Wichtigste	110
4. Der Kampf gegen die Entscheidungsmüdigkeit	113
5. Ihr X und Ihr Seelenfrieden	115
6. Die magischen 30 Minuten	116
7. So setzen Sie die 0-bis-10-Regel im Leben und für die Karriere ein	118
8. So bringt Sie die 0-bis-10-Regel in den 6 % Club	119
6. Das Gesetz der Spezifizierung	121
1. Warum Ihr Gehirn gern Nebel mag	121
2. Die wissenschaftlichen Grundlagen des Gesetzes der Spezifizierung	124

3. Die Bedeutung von Fristen	126
4. Das Gesetz der Spezifizierung: Häufige Fehler, die Sie vermeiden müssen	129
5. Das Gesetz der Spezifizierung: Aus dem Leben gegriffene Beispiele	136
6. Das Fahrrad der Veränderung	142

Teil 3 Ihr Leben steht kurz davor, sich zu verändern

7. Hacks und Tipps für den 6 % Club	149
1. Die 20-Minuten-Regel	149
2. Die Spiegel-Regel	153
3. Der Hundertdollarschein-Effekt	155
4. Die Analogie des blutenden Mannes	159
5. Der Domino-Effekt	161
8. Willkommen im 6 % Club!	163
1. Ihr erster Tag im 6 % Club	163
2. Die folgenden 30 Tage	167
3. Ihre 50 Fragen zur Herbeiführung einer echten Veränderung – hier sind die Antworten!	168
Anmerkungen	229
Danksagung	231
Die Autorin	233
Stichwortverzeichnis	235