

Inhalt

Einleitung

Wie sie es machen	9
-------------------------	---

Erster Teil

Ein goldenes Sternchen in Sachen Leben

21

1 Die Basics	23
2 Freundlichkeit	42
3 Lachen	68
4 Lesen	87
5 Spielen	110

Zweiter Teil

Ein goldenes Sternchen in Sachen Arbeit

137

6 Teamwork	139
7 Mentoring	165
8 Selbstgespräche	191
9 Fragen und Nein sagen	212
10 Risiko und Selbstvertrauen	238

Schluss	267
Dank	271

Anhang

Ein goldenes Sternchen für jeden Tag	273
Anmerkungen	277
Register	309