

# INHALT

Vorwort	4
<b>Wie alles begann: Versunken im Leid</b>	<b>9</b>
Auftritt: Der Brainfucker	10
Der 100-Millionen-Dollar-Klub	18
Auch Superstars haben Vorbilder	28
Über den Mut, sein eigenes Leben zu leben	33
Wer an Wunder glaubt	37
Früher hätte ich gedacht: Unmöglich!	40
<b>Der erste Schritt: Glaube an dich ... ich tue es!</b>	<b>47</b>
Was ist der Unterschied zwischen Erfolg und Misserfolg?	48
Bist du der Mensch, der du immer werden wolltest?	53
Wenn es doch nur so einfach wäre	56
Aller Anfang ist schwer! Warum eigentlich?	60
Angsthase oder Abenteurer?	66
Die 30-Tage-Challenge	79
<b>So findest du beste Freunde</b>	<b>83</b>
Niemand interessiert sich für dich!	84
Einen Fremden ansprechen?	88
Projekt: Meine Traumwelt	92
Wie du ein Gespräch beginnst – und nicht verlieren kannst	96
<b>Nie mehr Single (wenn du es nicht willst)</b>	<b>101</b>
Sei einfach du selbst	102
Warum das richtige Mindset entscheidend ist	108
Werde dein eigener Rockstar!	113
Habe ich recht oder eine Beziehung?	123
Vier Worte, die deine Beziehung retten	128
Über die richtigen Menschen auf deinem Weg	136
<b>Wie man ein erfülltes Leben führt (und nebenbei seine Beziehung rettet)</b>	<b>141</b>
Ich kann mich nicht ändern!	142
Der letzte Tag deines Lebens	148
Ein Leben nach deinen Regeln	152

<b>Ändere deine Gedanken, und du änderst deine Welt</b>	<b>167</b>
Weißt du eigentlich, wie stark du bist?	168
Wie Glaubenssätze dein Leben bestimmen	171
Die sich selbst erfüllende Prophezeiung – Segen oder Fluch?	176
Die Kunst der Visualisierung	188
Wie du als Persönlichkeit wachsen kannst	198
<b>Peter Pan und Pippi Langstrumpf: Warum das Kind in dir nicht sterben darf</b>	<b>201</b>
Die Welt aus den Augen eines Kindes	202
Achtung: Nur für Nicht-Erwachsene!	206
<b>Erfolg: Du kannst alles schaffen, was du schaffen willst</b>	<b>213</b>
Die Glückskinder	214
Zehn Anregungen, um deine Lebensqualität zu steigern	218
Der Tag, an dem deine Geldsorgen aufhören	224
<b>Neues probieren: Wie du dich von deinen Ängsten befreist</b>	<b>231</b>
Der Treibstoff für deine Träume	232
Verwandle deine Schwäche in Stärke	236
Achte auf die Zeichen!	242
<b>Aufgeben ist keine Option!</b>	<b>249</b>
Halte (einfach) durch	250
Wenn du glaubst, du kannst nicht mehr	255
<b>Über Rückschläge und Niederlagen</b>	<b>263</b>
Die Meryl-Streep-Story	264
Das Ende der Perfektion oder der Beginn deines Traums	271
<b>BONUNSKAPITEL</b>	
Kinder ändern alles! Wirklich?	275
 <b>ZUM NACHSCHLAGEN</b>	
Lars Amend im Internet	297
Freunde, Quellen und Inspirationen	298