

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Die Konsequenz schlechter Entscheidungen	13
Wie ich durch falsche Entscheidungen mein Leben an die Wand fuhr	14
Wie ich lernte, bessere Entscheidungen zu treffen	17
Teil 1:	
Die Voraussetzung guter Entscheidungen . .	23
Gute Entscheidungen machen Dich zu einer Bereicherung für Dich selbst und andere	23
Wir haben die besten Lebensumstände und trotzdem sind wir unglücklich	30
Alles in Deinem Leben ist Deine Verantwortung	33
Ich feuerte meinen besten Freund	39
Wie triffst Du harte menschliche Entscheidungen?	46
Spare deine Kapazitäten für wichtige Entscheidungen auf	49

Teil 2:

Regeln für bessere Entscheidungen	57
#1 Alles, was zählt, ist das Ergebnis	60
#2 Es ist leicht, im Sommer zu sagen, was Du im Winter tun wirst	65
#3 Keine Ausreden gelten lassen	70
#4 Alles geben und nichts zurückhalten	77
#5 Strukturen schaffen Entspannung	84
#6 Leistung muss immer belohnt werden	89
#7 Authentisch sein	95
#8 Bleib konsequent und bei Dir	105
#9 Zeige Wertschätzung – immer und überall	111
#10 Deine Finanzen auf einen Blick analysieren	115
#11 Nutze einen fiktiven Stundenlohn	122
#12 Reite kein totes Pferd	127
Alle Regeln zusammengefasst	131

Teil 3:

Tipps für mehr Ausgleich und Klarheit . . .	137
Klarheit erlangen	137
Anleitung für guten Schlaf	139
Der Stack – die andere Art des Tagebuchs	144
Champagnermomente kreieren	151