

Inhalt

Vorwort von Holger Hübner, Co-Founder W:O:A	9
Intro: For Those About to Read	11

TEIL 1 ROCK YOUR MIND

Achtsamkeits-Basics für ein entschleunigtes Rockstar-Leben	23
<i>I Won't Back Down</i> – Tom Petty: Durch Achtsamkeit zu mehr »Bewusst-Sein«	23
<i>Right Now</i> – Van Halen: Die kraftvolle Verbindung zwischen Achtsamkeit und Heavy Metal	29
<i>Peace Of Mind</i> – Boston: Die Relevanz von mentaler Gesundheit	38
<i>Stay Hungry</i> – Twisted Sister: Appetit auf ein gesünderes Leben	45
Achtsamkeit in der Kommunikation – innen und außen ..	55
<i>Communication Breakdown</i> – Led Zeppelin: Achtsam im Miteinander	55
<i>Inner Self</i> – Sepultura: Wohlwollende innere Monologe	64
<i>Angry Again</i> – Megadeth: Friedvolle Dialoge in Beziehungen ..	70
Achtsamkeit für mehr Widerstandsfähigkeit	85
<i>Unstoppable</i> – Eva Under: Fire Deine Glaubenssätze – deine Überzeugungen	85

<i>Here I Go Again</i> – Whitesnake: Die Macht der Werte erkennen, leben und lieben	95
<i>Master Of Puppets</i> – Metallica: Auswirkungen deiner Gedanken und Gefühle auf deine Ausstrahlung	100
<i>Breaking The Chains</i> – Dokken: Energieräuber und Energiebooster in deinem Leben	110
<i>Into The Sun</i> – Tarja Turunen: Achtsamer Umgang mit Selbstzweifeln	115
<i>You Make Me Feel</i> – Bonfire: Emotionale Ordnung in deiner Lebenswelt	120

Achtsamkeit für die größeren Zusammenhänge im

Rockstar-Leben	126
<i>Symmetry</i> – Savatage: Auf der Suche nach dem Sinn im Leben	126
<i>Time</i> – Pink Floyd: Vergangenheit – Gegenwart – Zukunft – Du	133
<i>The Crown</i> – Shiraz Lane: Die Power von Fokus und Energie ..	145
<i>It's My Life</i> – Bon Jovi: Dein Leben – Die Kraft des Widerstands	152

Achtsamkeit im Umgang mit Emotionen

<i>Hold On Tight</i> – Electric Light Orchestra: Ausdauer stärken mit der Kraft der Musik	159
<i>Imaginations From The Other Side</i> – Blind Guardian: Negativität durchbrechen – von der Dunkelheit ins Licht ..	166
<i>Music</i> – John Miles: Die Energie in deiner Playlist	173
<i>Not The End Of The Road</i> – Kissin' Dynamite: Über das Sichtbare hinaus	179
<i>Enlighten</i> – Black Country Communion: Die Magie der Gehirnwellen	188
<i>Für immer</i> – Doro: Tiefe Verbundenheit durch Musik	193

TEIL 2

ROCK YOUR SELF

<i>It's A Long Way To The Top (If You Wanna Rock'n'Roll)</i> – AC/DC: Entdecke die Superkräfte von Rockstar-Routinen .	204
Rockstar-Routinen für den Morgen	211
<i>T.N.T.</i> – AC/DC: Entzünde dein inneres Dynamit für einen explosiven Start	211
<i>Let's Get Rocked</i> – Def Leppard: Finde deine Work-out-Routine als Opener	217
<i>Take It Easy</i> – Eagles: Starte mit Leichtigkeit und Gelassenheit in den Tag	228
<i>Running Down A Dream</i> – Tom Petty: Lass die Welt deinen Beat spüren	234
<i>Don't Stop Me Now</i> – Queen: Sei endlos motiviert durch eiskalten Kick	239
<i>Bulletproof</i> – Godsmack: Bulletproof-Coffee als Frühstück der Sieger	247
Rockstar-Routinen für den Arbeitstag	253
<i>Working Man</i> – Rush: Sei der Frontman auf deiner Working Stage	253
<i>Eye Of The Tiger</i> – Survivor: Bleib laserscharf fokussiert	262
<i>Sleeping My Day Away</i> – D-A-D: Nutze Powernaps als Verstärker zum Start in den Nachmittag	270
<i>Walk The Earth</i> – Europe: Genieße deine Runde nach der Schicht	277
Rockstar-Routinen für den Abend	287
<i>Don't Stop Believin'</i> – Journey: Mach deine Träume sichtbar ...	287
<i>Passion Rules The Game</i> – Scorpions: Wecke die Leidenschaft in dir	295
<i>(Empty) Tankard</i> – Tankard: Lass den Krug auch mal leer	311
<i>Enter Sandman</i> – Metallica: Schlafe wie ein Rockstar	320

TEIL 3

ROCK YOUR AGE

<i>Midlife Crisis</i> – Faith No More: Deine Rock’n’Roll-Rebellion in der Lebensmitte	332
<i>Life Is A Highway</i> – Tom Cochrane: Der Reifeprozess – dein persönlicher Roadtrip	341
<i>Don’t Give Up</i> – White Lion: Die Stärke deines Rockstar-Mindsets	347
<i>Forever Young</i> – Tyketto: Ewig jung mit Rockstar-Feeling	352
<i>It’s Good To Be King</i> – Tom Petty: »Selbst-bewusst« ins Alter – dein Jungbrunnen	359
<i>Celebrate Youth</i> – Rick Springfield: Die Jugend feiern – auch im Alter	363
Outro: We Salute You	370
Dein digitaler Backstage-Bereich	371
Special Thanks	372
Quellen	377