

# Inhalt

## Vorwort 9

## PROLOG: Attitüde ist alles 15

- Magische Momente 16
- Ah. Aha. Haha. 18
- Einfach erfolgreich. Aber niemals leicht. 21
- Eine neue Lebensphilosophie 23
- Die A+ Formel 25
- Die Sache mit dem halb leeren Glas 28
- Denken Sie positiv 30
- Das Attitüde-Prinzip 32
- Erfolg oder Mittelmaß: Es ist Ihre Entscheidung 35

## KAPITEL 1: Eigenverantwortung 43

- 101 Prozent Erfolg 46
- Entscheidend ist immer auf dem Platz 48
- Über Erfolg und Misserfolg wird zwischen Ihren Ohren entschieden 51
- Ein Geschenk namens Fehler 56
- Das Leben ist zu kurz, um unglücklich zu sein 58

## KAPITEL 2: Fokus 61

- Vermeiden Sie die Bäume im Leben 63
- Nehmen Sie Ihre Amygdala an die Leine 64
- Im Auge des Orkans 65
- Sind Sie sich Ihrer Programmierungen bewusst? 68
- Die Macht der Gewohnheit 70
- Yes you can! Dem Erfolg eine Chance geben 74
- Der Berg, der versetzt werden wollte 77
- Ein kleines Experiment mit großer Wirkung 79

## **KAPITEL 3: Intention 81**

- Der Traum vom Fliegen 83
- Die Kraft eines starken »Warum« 85
- Was Sie morgens um 4 Uhr am Strand über Erfolg lernen können 87
- Prioritäten setzen 88
- Die richtigen Fragen zur richtigen Zeit 92
- Was ist Ihre Eifel im Leben? 96
- Commitment und Disziplin 97
- Beschützen Sie Ihre Träume 100

## **KAPITEL 4: Gute Zustände 103**

- Entscheidend ist, wie Sie entscheiden 104
- Die drei Gehirne 106
- Effektives Zustandsmanagement 109
- Das wirkungsvollste Workout Ihres Lebens 112
- Drei Entscheidungen zum Erfolg 113
- Ihr ganz persönlicher Domino Day des Erfolgs 121

## **KAPITEL 5: Wahrnehmung 125**

- Die Scheuklappen ablegen 127
- Sensory Acuity oder: Ich sehe was, was du nicht siehst 129
- Der Trainingsplan für Ihre fünf Sinne 131
- Der kleine rote Punkt 134
- Der Semmelweis-Reflex 135
- Ihre ganz persönliche Ölquelle 136
- Der regelmäßige Wahrnehmungs-Check für Ihren Erfolg 138

## **KAPITEL 6: Flexibilität 147**

- Kinder sind die besten Lehrmeister 149
- Mehr desselben 151
- Die Komfortzonenfalle 153
- Von Fröschen, Flöhen und Bären – das Dilemma der Bequemlichkeit 157
- Flexibilität statt Mittelmaß 159
- Raus aus der Komfortzone – rein in den Erfolg 162

## **KAPITEL 7: Leidenschaft 169**

- Die Kunst, das zu lieben, was Sie tun 170
- Geben Sie Ihrer Verrücktheit nach 172

Ganz oder gar nicht – die Krux mit den halben Sachen	174
»Boah ...!« – Entdecken Sie die selbstverständlichen Dinge wieder	177
Der kleine Leitfaden der Leidenschaft	179
Humor – der wahre Champion des Erfolgs	180
Einen hab ich noch – Humor ist lernbar	182
Die Kunst, über sich selbst lachen zu können	184
Das Yin und Yang des Erfolgs	186

## **KAPITEL 8: A+ Attitüde 189**

Erfolg – immer »wegen« und niemals »trotz«	190
Der unbedingte Wille zum Erfolg	193
Was Sie vom Terminator über Attitüde lernen können	195
Das Fundament: Die sieben Erfolgs-Schlüssel	198
Auf der Extra-Meile gibt es keinen Stau	201
Ihr Outfit: Von Kopf bis Fuß auf A+ eingestellt	204

## **KAPITEL 9: Handeln 209**

Der Businessplan der Unterhosenwichtel	211
Werden Sie zum Umsetzungsweltmeister	213
Umarmen Sie die Veränderung	216
Die Pumpe angießen	219
10 000 Stunden bis zum Expertenstatus	221
30 Tage bis zum Glück	224

## **EPILOG: Das Schweizer Taschenmesser für Ihren Erfolg 227**

Ihr ganz persönlicher Erfolg	228
Das Erfolgsrad	231
Ein Basketballspiel mit Barack Obama? Yes you can!	233
Die Starfish-Philosophie	236
Großzügigkeit und Dankbarkeit	238
Raus aus der Furche – rein ins Leben	240

## **Danksagung 243**

## **Anmerkungen 245**

## **Personen- und Stichwortverzeichnis 247**

## **Über den Autor 252**

## **Leserstimmen 253**