

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>1 Einleitung</b> .....	1
<b>2 Es ist, wie es ist – aber mach das Beste draus!</b> .....	3
<b>3 Bekämpfe Meetingitis und andere Krankheiten!</b> .....	9
<b>4 Atme ein und atme aus – im regelmäßigen Wechsel!</b> .....	15
<b>5 Setze Prioritäten und kämpfe darum wie ein Löwe!</b> .....	21
<b>6 Wenn du ein Löwe bist, dann beweg dich!</b> .....	27
<b>7 Immer und überall erreichbar?</b> .....	33
<b>8 Wie viele Säulen braucht das Haus des Lebens?</b> .....	39
<b>9 Wichtigkeit ist wichtiger als Dringlichkeit!</b> .....	43
<b>10 Augen und Ohren auf in Sachen Stress und Burnout!</b> .....	49
<b>11 Wachse schneller, als es die Anforderungen tun!</b> .....	55
<b>12 Ernähre dich artgerecht!</b> .....	61
<b>13 Denke in Ergebnissen, nicht in Aufgaben!</b> .....	67
<b>14 Du bestehst überwiegend aus Wasser – fülle nach!</b> .....	71
<b>15 Große Brocken zuerst, dann den Kleinkram!</b> .....	77
<b>16 Mach dir sinnvolle Gedanken!</b> .....	83
<b>17 Meistere das Modellieren!</b> .....	89
<b>18 Der lachende Löwe hat länger etwas zu lachen!</b> .....	95
<b>19 Wenn du schaufelst, dann meistere die Schaufel!</b> .....	101
<b>20 Löwe, entspann dich!</b> .....	107
<b>21 Das Genie beherrscht die Ordnung!</b> .....	113

22 Sei der Hammer, nicht der Nagel! .....	119
23 Beherrsche die Kunst der Vorab-Information! .....	125
24 Installiere „weg-Weiser“ für dich und andere Löwen! .....	131
25 Wenn du einen Profi brauchst, dann hol ihn dir! .....	137
Echte Personen, deren Namen abgewandelt wurden .....	143
Ratgeber, Redner, Kabarettist .....	145
„Infotainment auf höchstem Niveau!“ (Handelsblatt über Redner Zach Davis) .....	147