

---

# Inhaltsverzeichnis

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

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