

# **Inhaltsverzeichnis**

**Gedanken vorweg 7**

**Parabel 15**

**1. Von Marshmallow-Widerstehern und Marshmallow-Essern 17**

**2. Erfolgreiche Menschen stehen zu ihrem Wort 22**

**3. Der praktizierte Marshmallow-Widerstand: Was Vertrauen und  
Überzeugungskraft bewirken können 29**

**4. Was erfolgreiche Menschen zu tun bereit sind 39**

**5. Die Marshmallow-Vermehrung und die 30-Sekunden-Regel 52**

**6. Die richtige Marshmallow-Einstellung: Der Lohn des  
Belohnungsaufschubs 65**

**7. Marshmallow-Mathematik: Strebsamkeit + Schaffensfreude =  
Seelenfrieden 73**

**8. Ein Ende, so zuckersüß wie ein Marshmallow 78**

**Gedanken zum Abschluss 83**

**Anmerkungen des Autors 107**

**Danksagung 109**

**Über die Autoren 112**