

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