

Prolog / 8

Teil I

**Aktive Dynamik: Ja. Passives
Überleben: Nein / 13**

Kapitel 1

Angenehme Dumpfheit / 16

Kapitel 2

Die Führungsevolution / 26

Kapitel 3

**Energie, Resilienz, mentale
Leistung und Kapazität / 36**

Kapitel 4

**Sink, float or swim – es ist
Ihre Entscheidung! / 50**

Teil II

**High Performance
Mindset / 73**

Kapitel 5

Verstand im Leerlauf / 76

Kapitel 6

**Entwickeln Sie Ihr High
Performance Mindset / 90**

Kapitel 7

**Erweitern und festigen Sie Ihr
High Performance Mindset / 110**

Teil III

Performance Nutrition / 129

Kapitel 8

**Ihre Nahrung ist der
Treibstoff für Ihr Tun / 132**

Kapitel 9

**Ihr persönlicher High-Performance-
Teller: Bon appétit! / 152**

Kapitel 10

**Ernährungsplan für Sustainable
High Performance / 168**

Teil IV

**Performance
Movement / 183**

Kapitel 11

**Ich denke, also bewege
ich mich / 186**

Kapitel 12

**Bewegung für High
Performance / 200**

Teil V

Performance Recovery / 221

**Kapitel 13
Regenerieren und neue
Kraft tanken / 224**

**Kapitel 14
Schlafen, atmen und lachen! / 238**

**Kapitel 15
Oszillieren Sie an die Spitze / 254**

Teil VI

**Als Swimmer in eine
erfolgreiche Zukunft / 267**

**Kapitel 16
Wenn Sie es wissen, warum
tun Sie es dann nicht? / 270**

**Kapitel 17
Von persönlicher High Performance
zur Team High Performance / 288**

**Kapitel 18
Ihre Organisation – Sinker,
Floater oder Swimmer? / 300**

**Kapitel 19
Zeit zu handeln / 320**

Epilog

Die Tignum-Story / 331

Unsere Mission / 341

Dank / 342

**Anmerkungen und
Quellenhinweise / 347**