

Inhalt

Vorwort	13
Erkennen Sie Ihren X-Faktor	15
1 Entdecken Sie Ihr ganzes Potenzial	21
Verdoppeln Sie Einkommen und Freizeit	23
Verdoppeln Sie Wert und Einkommen	24
Sie haben es in der Hand!	26
Denken Sie wie ein Unternehmer	28
Das Geheimnis der Konzentration	29
Das Geheimnis der Beobachtung	30
Das Gesetz der steigenden Erträge	31
Gewohnheiten bestimmen unser Schicksal	33
Die Grand-Slam-Formel	34
Verdoppeln Sie Ihre Freizeit	38
Sechs Tipps für mehr Einkommen und Freizeit	39
2 Verdoppeln Sie Ihre Leistungsfähigkeit	44
Fünf Fragen für außergewöhnliche Leistungen	45
Klarheit ist das oberste Gebot	46
Steigern Sie Ihre Produktivität	47
Prioritäten setzen mit ABCDE	49
Das Dringende vom Wichtigen unterscheiden	51
Drei Fragen zur Produktivität	53

Sieben Tipps für mehr Produktivität	54
Der Startschuss ist gefallen	56
Auf dem Weg zu einer Philosophie der Zeit	58
3 Vereinfachen Sie Ihr Leben	59
Sieben Grundsätze	62
Ermitteln Sie Ihre Werte	66
Entwerfen Sie eine Vision	66
Setzen Sie sich Ziele	66
Lernen Sie Nein zu sagen	67
Sechs Schritte zum einfachen Alltag	68
4 Die kostbarste Ressource	71
Der Wendepunkt	73
Das Kausalitätsprinzip	74
Die Entdeckung	75
Denken Sie wie die Sieger	76
Sieben Übungen für mentale Fitness	77
5 Ihre persönliche Strategieplanung	94
Die Vorteile einer guten Strategie	95
Sparen Sie Zeit und Geld	96
Planen Sie Leben und Laufbahn	96
Die S-Kurve	100
Sieben Fragen zur Strategieplanung	101
Profilieren Sie sich	110
Das Maximum-Prinzip	112
6 Der erste Bereich – Beruf und Karriere	114
Welche Werte sind Ihnen im Beruf wichtig?	116
Klären Sie Ihre Vision von Beruf und Karriere	120
Setzen Sie sich berufliche Ziele	122
Halten Sie sich fachlich auf dem Laufenden	123
Entwickeln Sie gewinnende Gewohnheiten	125

Der Fokus auf Ihre Tätigkeiten	127
An die Arbeit!	127
Genießen Sie die Grenzenlosigkeit	128
7 Der zweite Bereich – Familie und Privatleben	130
Bestimmen Sie Ihre Werte im Familien- und Privatleben . . .	131
Klären Sie Ihre Vision für Familie und Privatleben	133
Setzen Sie sich Ziele für Ihr Familien- und Privatleben . .	136
Stärken Sie Ihre Bindungsfähigkeit	139
Entwickeln Sie Gewohnheiten, mit denen Sie	
Freunde gewinnen	140
Ein Ritual fürs Familien- und Privatleben	141
Zögern Sie nicht!	144
8 Der dritte Bereich – Verdienst und Geldanlage . . .	145
Erkennen Sie Ihre Werte im Bereich Finanzen	147
Klären Sie Ihre finanzielle Vision	148
Setzen Sie sich finanzielle Ziele	149
Frischen Sie Ihre Finanzkenntnisse auf	152
Sparen als Gewohnheit	154
Der tägliche Umgang mit dem Geld	156
Verlieren Sie keine Zeit!	157
9 Der vierte Bereich – Gesundheit und Fitness	159
Welche Werte stehen für Sie bei Gesundheit und Fitness	
im Vordergrund?	160
Klären Sie Ihre Vision von Gesundheit und Fitness	162
Setzen Sie sich Ziele für Gesundheit und Fitness	162
Wissen Sie genug über Gesundheit und Fitness?	164
Entwickeln Sie gesunde Gewohnheiten	165
Tun Sie Ihrer Gesundheit täglich etwas Gutes	169
Auf zum Workout!	169

10 Der fünfte Bereich – persönliches Wachstum und Entwicklung	170
Bestimmen Sie Ihre persönlichen Wachstums- und Entwicklungswerte	172
Klären Sie Ihre persönliche Wachstums- und Entwicklungsvision	173
Setzen Sie sich Wachstums- und Entwicklungsziele	174
Bringen Sie Ihre persönlichen Kenntnisse und Fertigkeiten auf den neuesten Stand	175
Entwickeln Sie Gewohnheiten, die Wachstum und Entwicklung stützen	176
Arbeiten Sie täglich an sich	177
Die 1 000-Prozent-Regel	178
Dulden Sie keinen Aufschub!	182
11 Der sechste Bereich – soziales und kommunales Engagement	185
Bestimmen Sie Ihre humanitären Werte	187
Klären Sie Ihre Vision von der Welt	189
Setzen Sie sich Ziele für karitative Beiträge	190
Spenden Sie klug und informiert	191
Entwickeln Sie soziale Gewohnheiten	192
Täglich eine gute Tat	193
Lassen Sie Absichten Taten folgen – jetzt!	193
12 Der siebte Bereich – Spiritualität und innerer Frieden	196
Das höchste Gut des Menschen	198
Der Rückzug auf sich selbst	198
Die goldene Regel	199
Das moralische Gesetz	200
Ermitteln Sie Ihre spirituellen Werte	201
Klären Sie Ihre spirituelle Vision	202
Setzen Sie sich spirituelle Ziele	203

Überlegen Sie sich ein tägliches spirituelles Ritual	203
Entscheiden Sie sich	204
Der Weg zur Spiritualität	204
Kein höheres Ziel	205
Epilog: Sieben Lehrsätze für das 21. Jahrhundert . . .	208
Anhang	211
Literatur	211
Liste der Werte	213
Das Seminar zum Buch	216
Register	217