

# INHALTSVERZEICHNIS

|                                                                             |               |
|-----------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>PROLOG</b> . . . . .                                                     | <b>10</b>     |
| Ein Toilettenbuch . . . . .                                                 | 13            |
| Die magische 8 . . . . .                                                    | 15            |
| <br><b>8 ESSENTIELLE ERFOLGSFRAGEN</b> . . . . .                            | <br><b>17</b> |
| 1. Warum liest du dieses Buch? . . . . .                                    | 18            |
| 2. Was bedeutet Erfolg eigentlich? . . . . .                                | 19            |
| 3. Wie finde ich heraus, was ich wirklich will? . . . . .                   | 20            |
| 4. Wie lege ich mich endlich fest? . . . . .                                | 22            |
| 5. Brauche ich wirklich Ziele? . . . . .                                    | 24            |
| 6. Ist Erfolg egoistisch? . . . . .                                         | 25            |
| 7. Wie verliebe ich mich in Disziplin? . . . . .                            | 26            |
| 8. Warum ziehen nicht alle meine Freunde mit mir an einem Strang? . . . . . | 28            |
| <br><b>8 PHASEN DES WANDELS</b> . . . . .                                   | <br><b>36</b> |
| 1. Sonnenphase . . . . .                                                    | 44            |
| 2. Plateauphase . . . . .                                                   | 45            |
| 3. Enge . . . . .                                                           | 46            |
| 4. Ohnmacht und Hingabe . . . . .                                           | 48            |
| 5. Inkubation . . . . .                                                     | 49            |
| 6. Luftnummer . . . . .                                                     | 50            |
| 7. Echte Auferstehung . . . . .                                             | 51            |
| 8. Die ewige Phase . . . . .                                                | 52            |
| <br><b>8 AUSREDENKILLER</b> . . . . .                                       | <br><b>53</b> |
| 1. Zeit . . . . .                                                           | 54            |
| 2. Geldmangel . . . . .                                                     | 56            |
| 3. Blockaden . . . . .                                                      | 57            |
| 4. Zu alt . . . . .                                                         | 59            |
| 5. Meine Kindheit ... . . . .                                               | 60            |
| 6. Die anderen ziehen nicht richtig mit . . . . .                           | 62            |
| 7. Hochsensible Multitalente . . . . .                                      | 63            |
| 8. »...« . . . . .                                                          | 64            |
| <br><b>8 ERFOLGSIRRTÜMER</b> . . . . .                                      | <br><b>66</b> |
| 1. Nicht gut genug für Erfolg . . . . .                                     | 67            |
| 2. Wünsch dir was vom Universum . . . . .                                   | 69            |
| 3. Jeder kann alles erreichen . . . . .                                     | 70            |

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| 4. Geld verdirbt den Charakter .....                   | 72 |
| 5. Erfolg ist schlecht .....                           | 73 |
| 6. Erfolg und Gegenwärtigkeit schließen sich aus ..... | 74 |
| 7. <i>Ich</i> erschaffe die Realität .....             | 75 |
| 8. Du musst immer positiv denken. ....                 | 77 |

## 8 UNVERZICHTBARE SUPERTOOLS FÜR DEINEN ERFOLG ..... 78

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 1. Intuition .....         | 79 |
| 2. Der Sinn in allem ..... | 80 |
| 3. Vision .....            | 81 |
| 4. Ziele .....             | 82 |
| 5. Begeisterung .....      | 83 |
| 6. Handlungen .....        | 84 |
| 7. Kommunikation .....     | 86 |
| 8. Korrektur .....         | 87 |

## 8 POWERFRAGEN FÜR DEINEN ERFOLG ..... 88

## 8 UNBEQUEME WAHRHEITEN, DIE DU HÖREN MUSST ..... 92

|                                                                    |     |
|--------------------------------------------------------------------|-----|
| 1. Erfolg bedeutet neue Probleme .....                             | 93  |
| 2. Es gibt keinen Einzelerfolg .....                               | 94  |
| 3. Es macht nicht immer Spaß .....                                 | 95  |
| 4. Das Gift der Lottomentalität .....                              | 96  |
| 5. Guter Erfolg braucht Zeit .....                                 | 97  |
| 6. Erfolg braucht Taten. Sehr viele. ....                          | 98  |
| 7. Erfolg bedeutet mehr Fehler und mehr Niederlagen, nicht weniger | 99  |
| 8. Du kämpfst immer nur gegen dich selbst .....                    | 100 |

## 8 »GELIEBTE« WIDERSACHER ..... 101

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| 1. Dein strenges Über-Ich .....    | 102 |
| 2. Deine Angst .....               | 104 |
| 3. Deine inneren Zweifel .....     | 106 |
| 4. Deine externen Zweifler .....   | 108 |
| 5. Deine Trägheit .....            | 110 |
| 6. Die Sache mit dem Stress .....  | 112 |
| 7. Der Vergleich mit anderen ..... | 114 |
| 8. Deine Ungeduld .....            | 115 |

## **UUUPS, VORSICHT!**

### **8 FALLEN AUF DEM WEG . . . . . 116**

1. Dem Hedonismus frönen. . . . . 118
2. Die Sucht nach der Zukunft . . . . . 119
3. Selbstsabotage . . . . . 120
4. Verschieberitis . . . . . 122
5. Nichtintegrität . . . . . 124
6. Dickköpfigkeit . . . . . 125
7. Traurigkeit – Wenn die Seele weint . . . . . 126
8. Gier . . . . . 127

### **8 TIPPS FÜR DEIN ERFOLGSTTEAM . . . . . 128**

1. Schluss mit der Einzelanstrengung! . . . . . 129
2. Dein geistiges Umfeld . . . . . 130
3. Deine Parameter für lebendige Beziehungen aufstellen . . . . . 131
4. Sei attraktiv. . . . . 132
5. Klink dich in bestehende Teams oder Netzwerke ein . . . . . 134
6. Dein eigenes Dream-Team. . . . . 135
7. Andere Menschen mit ins Boot holen. . . . . 137
8. Ehrlichkeit . . . . . 138

### **8 ERFOLGSTIPPS FÜR FRAUEN. . . . . 139**

1. Bitte werde Feministin! . . . . . 140
2. Vergleiche dich nicht mit Männern . . . . . 141
3. Bitte höre auf, dich dumm zu stellen . . . . . 142
4. Kinder und Erfolg . . . . . 143
5. Lebst du deine wilde Seite? . . . . . 144
6. Die Macht des Kreises . . . . . 145
7. Teilen ist der neue Erfolg . . . . . 146
8. Bitte bejahe auch die männlichen Attribute deines Wesens . . . . . 147

### **8 ERFOLGSTIPPS FÜR MÄNNER . . . . . 148**

1. Unter Drogen. . . . . 149
2. Wirkliche Stärke. . . . . 150
3. Die Macht der Versuchung . . . . . 151
4. Deine Mission . . . . . 152
5. Konkurrenz unter Männern . . . . . 153
6. Deine Reifung . . . . . 154
7. Deine weibliche Seite. . . . . 155
8. Hüterbewusstsein. . . . . 156

|                                                   |                |
|---------------------------------------------------|----------------|
| <b>8 BOTSCHAFTEN FÜR DAS OPFER</b>                | <b>157</b>     |
| <b>IN DIR . . . . .</b>                           |                |
| 1. Die wahre Macht . . . . .                      | 159            |
| 2. Du wirst immer recht behalten . . . . .        | 160            |
| 3. Die Baustelle der anderen . . . . .            | 161            |
| 4. Das Opfer in dir ist ein Junkie . . . . .      | 162            |
| 5. Junkies brauchen Junkies . . . . .             | 163            |
| 6. Deine Wut . . . . .                            | 164            |
| 7. Die erlösende Frage . . . . .                  | 165            |
| 8. Abschiedsbrief . . . . .                       | 166            |
| <br><b>8 LIEBEVOLLE TRITTE IN DEN HINTERN . .</b> | <br><b>167</b> |
| 1. Die »Ich kann nicht«-Lüge . . . . .            | 168            |
| 2. Der kleine Unterschied . . . . .               | 169            |
| 3. Peinlich . . . . .                             | 170            |
| 4. Die große Illusion . . . . .                   | 171            |
| 5. Es wird nicht besser . . . . .                 | 173            |
| 6. Geh weiter! . . . . .                          | 174            |
| 7. Das Licht am Ende des Tunnels . . . . .        | 175            |
| 8. Du stirbst . . . . .                           | 176            |
| <br><b>8 ERFOLGSSÄULEN . . . . .</b>              | <br><b>177</b> |
| 1. Ein Tisch steht nicht auf einem Bein . . . . . | 178            |
| 2. Zeit ist Leben . . . . .                       | 179            |
| 3. Move your body . . . . .                       | 181            |
| 4. Good food – good mind . . . . .                | 182            |
| 5. Meditation . . . . .                           | 183            |
| 6. Kraft jagen . . . . .                          | 184            |
| 7. Stärke deinen Willen . . . . .                 | 187            |
| 8. Liebe dich selbst – und zwar aktiv! . . . . .  | 188            |
| <br><b>8 ZAUBERZUTATEN . . . . .</b>              | <br><b>190</b> |
| 1. Bist du da? . . . . .                          | 192            |
| 2. Bring die Blumen zum Lächeln . . . . .         | 194            |
| 3. Das Gesetz der Anziehung . . . . .             | 196            |
| 4. Lauschen . . . . .                             | 197            |
| 5. Humor . . . . .                                | 199            |
| 6. Teile dich reich . . . . .                     | 200            |
| 7. Vergebung . . . . .                            | 202            |
| 8. Feiern . . . . .                               | 204            |