

# Inhalt

Vorwort .....	9
Was ist mentale Stärke? .....	16
KAPITEL 1	
Sie haben keine Zeit für Selbstmitleid .....	22
KAPITEL 2	
Sie geben ihre Macht nicht ab .....	39
KAPITEL 3	
Sie haben keine Angst vor Veränderungen .....	56
KAPITEL 4	
Sie beharren nicht auf Dingen, die sie nicht verändern können .....	75
KAPITEL 5	
Sie wollen es nicht allen recht machen .....	92
KAPITEL 6	
Sie scheuen keine kalkulierbaren Risiken .....	111
KAPITEL 7	
Sie leben nicht in der Vergangenheit .....	129
KAPITEL 8	
Sie machen nicht immer wieder denselben Fehler .....	146

## KAPITEL 9

Sie sind nicht neidisch auf den Erfolg anderer . . . . . 161

## KAPITEL 10

Sie geben nach einer Niederlage nicht auf . . . . . 179

## KAPITEL 11

Sie fürchten das Alleinsein nicht . . . . . 195

## KAPITEL 12

Sie denken nicht, dass das Leben  
ihnen etwas schuldig ist . . . . . 212

## KAPITEL 13

Sie erwarten keine unmittelbaren Ergebnisse . . . . . 226

So bewahren Sie Ihre mentale Stärke! . . . . . 242

Literatur . . . . . 247

Dank . . . . . 254