

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 |