

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Einleitung	9
1. Träume und Visionen	12
2. Die persönliche Einstellung: Positives Denken	21
3. Der Weg zum Ziel	29
4. Die Kraft des Unterbewusstseins und der Rituale	38
5. Atmung und Entspannung	48
6. Lernen	57
<i>Erfahrung S. 58 - Schmerz S. 60 - Vorbilder S. 64</i>	
7. Das Buddy-Prinzip	72
8. Schlüssel zum Erfolg	80
<i>Ausdauer S.81 - Teamwork S. 84 - Begeisterung S. 85</i> <i>Wille S. 86 - Ziele S. 88 - Erfolg S. 89 - Niederlagen S. 90</i>	
9. Tipps zum Freitauchen und zum Gerätetauchen	92
<i>Freitauchen S. 93 - Gerätetauchen S. 99</i>	
Nachwort – FREItauchen	104
Der Autor	109
Danksagung	110
Literaturhinweise	110