

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b> . . . . .	1
<b>Motivation: Woher nehmen, wenn nicht stehlen?</b> . . . . .	7
<b>Auch Löwen haben einen Schweinehund</b> . . . . .	23
<b>Bühne frei: Mit dem richtigen Setting zum Erfolg</b> . . . . .	41
<b>Ohne Ziel ist jeder Weg falsch</b> . . . . .	59
<b>Im Flow: Die richtige Balance zwischen Über- und Unterforderung</b> . . . . .	75
<b>Trainingsphasen und die Kraft der guten Gewohnheiten</b> . . . . .	93
<b>Information Overkill! Warum gut gemeinter Rat nicht immer gut ist</b> . . . . .	109

<b>Effektivität und Effizienz steigern: So trainieren die Profis</b> . . . . .	125
<b>Prioritäten setzen für die körperliche und die geistige Gesundheit</b> . . . . .	143
<b>Der Komfortzonen-Kosmos: Wie weit willst du gehen?</b> 161	
<b>Extreme tun nicht jedem Löwen gut</b> . . . . .	177
<b>Bewegung im Business: Start up to get started!</b> . . . . .	199
<b>Kleine Etappensiege und das große Gesamtziel</b> . . . . .	217
<b>TEAM ist nicht gleich Team: zwei Sportstypen im Vergleich</b> . . . . .	235
<b>Der Monotonie den Kampf ansagen</b> . . . . .	251
<b>Gesund genießen: Eine gute Konstitution beginnt im Bauch</b> . . . . .	269
<b>Hacken und Tracken: Fluch und Segen der Optimierung</b> . . . . .	291

„Besser“ scheitern: Von der Qualität der Niederlage . . . . .	307
Warum auch kleine Belohnungen großartig sind . . . . .	325
<b>Social Networking:</b>	
Zusammen schwitzen schweißt zusammen . . . . .	341
<b>Mit sportlichem Schwung in die Aufwärtsspirale . . . . .</b>	361
<b>Hummeln im Hintern und vom Sportfieber gepackt . . .</b>	377
<b>Über die Ziellinie hinaus:</b>	
<b>Auf in einen neuen Lebensabschnitt! . . . . .</b>	395
<b>Echte Personen, deren Namen abgewandelt wurden . . . . .</b>	409