

# Inhaltsverzeichnis

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

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

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