

INHALT

01 | DIESER EINE MOMENT 9

02 | SICH FOKUSSIEREN: DIE KRAFT AUF DAS ZIEL RICHTEN 17

Wo das Problem liegt 19

Der Unfall 24

Ein anderes Leben 32

03 | TÄUSCHUNGSMANÖVER 39

Der zweite Schlag 41

Die große Depression 45

04 | SEIN EGO ERKENNEN 49

Von Alphetieren und solchen, die es sein wollen 51

Klare Positionen: Betas und Omegas 59

Kraft aufbauen 63

05 | MEINE METHODE: DAS AUTODYNAMISCHE REFLEXIONSPRINZIP 71

Die Seele der Pferde 73

Tempo und Richtung bestimmen 77

Denkmuster verändern 81

06 | DER ENTWICKLUNG RAUM GEBEN 89

Anton, mein lieber Lehrmeister 91

Paolo, mein Herzensfreund 94

07 | DURCHHALTEN: DIE MÜHEN DER EBENE 103

Erlebnisse einer Bleiente 105

Calma: vier Jahre 110

Durchhaltevermögen oder Trägheit? 119

08 | TIMING: DIE SCHWIERIGE KUNST, DEN RICHTIGEN MOMENT ZU ERKENNEN 127

Formeln: gibt es nicht 129

Fesselungsmethoden 139

09 | HUNDERTACHTZIG GRAD 149

Zum Aufgeben ist es zu spät 151

Dahin gehen, wo es weh tut 157

Glanz und Gloria 165

10 | AUFSTIEG 173

Achtzehn Millionen 175

Respekt und Ehre 181

Auf eigenen Beinen 189

11 | ANGEKOMMEN: IM HIER UND JETZT 197

DANKSAGUNG 205