

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Der Startschuss zum Fixstern . . . . .</b>	<b>1</b>
1.1	Erfolg bedeutet Wachsen wie ein Baum . . . . .	17
1.2	Die besten 10 % . . . . .	24
1.3	Der neue Trainer . . . . .	28
1.4	Die Schriftform . . . . .	31
1.5	Gedankliche Flexibilität . . . . .	34
	Literatur . . . . .	38
<b>2</b>	<b>Transformation des Mindsets . . . . .</b>	<b>41</b>
2.1	Einstellung und Ziele setzen . . . . .	42
2.2	Sich hohe Ziele setzen . . . . .	46
2.3	Selbstmotivation und Belastbarkeit . . . . .	51
2.4	Gute Rahmenbedingungen und der persönliche Traum . . . . .	55
2.5	Langzeitrennen . . . . .	62
	Literatur . . . . .	67
<b>3</b>	<b>Zeit . . . . .</b>	<b>69</b>
3.1	Zeitschutz – das goldene Wochenende . . . . .	70
3.2	Zeitsäge aktivieren . . . . .	77
3.3	Innovation durch das individuelle Zeitflussdiagramm . . . . .	79

## X        Inhaltsverzeichnis

3.4 Hyperaktivität . . . . .	88
3.5 Das Netzwerk gestalten . . . . .	101
Literatur . . . . .	108
<b>4 Wettbewerb annehmen und Vollgas geben . . . . .</b>	<b>111</b>
4.1 Sporterfahrungen und beruflicher Wettbewerb . . . . .	112
4.2 Gastkommentar Assina Müller „(Mannschafts-)Sport in Jugendjahren härtet ab“ (Ehemalige Handball- Bundesligaspielerin, Masterstudentin und Physiotherapeutin, B. Sc.) . . . . .	117
4.3 Prinzip der höchsten Dringlichkeit . . . . .	120
4.4 Fachexpertise gewinnt: Kenntnis der Produkte und Dienstleistungen . . . . .	123
4.5 Gastbeitrag RESILIENZ von Prof. Dr. Sabrina Krauss, SRH Hochschule in Nordrhein Westfalen . . . . .	127
4.5.1 Resilienz . . . . .	127
Literatur . . . . .	132
<b>5 Die Entscheidung für den persönlichen Innovationsprozess . . . . .</b>	<b>135</b>
5.1 Die 95/5-Regel . . . . .	136
5.2 Disziplin und Kontinuität . . . . .	138
5.3 Das nächste Ziel: Nichts ist älter als der Erfolg von gestern! . . . . .	151
5.4 Jetzt hängt alles von Ihnen ab – geben Sie Vollgas! . . . . .	153
Literatur . . . . .	156