

Inhaltsverzeichnis

1	Der Startschuss zum Fixstern	1
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
2	Transformation des Mindsets	41
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
3	Zeit	69
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
4	Wettbewerb annehmen und Vollgas geben	111
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
5	Die Entscheidung für den persönlichen Innovationsprozess	135
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