

# Inhalt

Vorwort von René Adler . . . . .	9
Karrierekiller aus der Sicht eines Profisportlers . . . . .	9
Vorwort von Thomas Müllerschön . . . . .	12
Karrierekiller aus der Sicht eines Konzernvorstands . . . . .	12
Prolog . . . . .	19
Das Erfolgsrad drehen . . . . .	21
Wie du dieses Buch nutzen kannst . . . . .	23
Die Gesetzmäßigkeiten von Karrieren . . . . .	28
Was willst du erreichen in deinem Leben? . . . . .	29
Die fünf B einer Karriere . . . . .	32
Notwendige Konsolidierungsphasen . . . . .	33
Die neue Balance zwischen »hart« und »weich« . . . . .	41
Krisen, Crashes und Pandemien . . . . .	49
Der Karrierebahnhof . . . . .	58
Die zwölf Speichen des Erfolgsrades . . . . .	68
Erste Speiche des Erfolgsrades: Die eigene Persönlichkeit . . . . .	73
Zweite Speiche des Erfolgsrades: Eltern und Ahnen . . . . .	98

Dritte Speiche des Erfolgsrades: Beziehung, Freunde, Elternschaft . . .	112
Vierte Speiche des Erfolgsrades: Vorgesetzte und Trainer . . . . .	134
Fünfte Speiche des Erfolgsrades: Kollegen und Mitspieler. . . . .	149
Sechste Speiche des Erfolgsrades: Körper . . . . .	163
Siebte Speiche des Erfolgsrades: Ratio. . . . .	178
Achte Speiche des Erfolgsrades: Emotion und Intuition. . . . .	192
Neunte Speiche des Erfolgsrades: Karma von Martina Berger . . . .	214
Zehnte Speiche des Erfolgsrades: Erfolg und Misserfolg. . . . .	229
Elfte Speiche des Erfolgsrades: Geld und Finanzen . . . . .	238
Zwölfte Speiche des Erfolgsrades: Öffentlichkeit. . . . .	249
 Epilog . . . . .	257
 Nachwort von Diane Zilliges . . . . .	261
»Karrierekiller« aus der Sicht der Ghostwriterin dieses Buches . . .	261
 Danksagung . . . . .	264
Meine Angebote . . . . .	266
 Buchempfehlungen . . . . .	267
 Über den Autor . . . . .	268