

INHALT

Vorwort.....	11
--------------	----

Kapitel 1: In <i>da hood</i> , oder besser: Raus aus <i>da hood</i>	15
---	----

1 Es gibt ihn, den Tag danach	16
2 Setz dir Grenzen!.....	19
3 Sind die Berge in der Ferne wirklich grüner?	21
4 Motzen und Meckern	22
5 Das Leben ist kein Rosinenbrötchen	24
6 »Straßenerfahrung« ist Gold wert	25
7 Traumatische Erlebnisse	27
8 Vergib!	29
9 Glück im Unglück.....	30
10 Übernimm Verantwortung!	32
11 Glaub an dich!	34
12 Wunder	35

Kapitel 2: Französisch – ja oder nein?	37
--	----

13 »Ich brauche kein Französisch!«	38
14 Lern, lern, lern!	41
15 Eine Sache beherrschen, aber von vielem etwas verstehen	42
16 Was du nicht kannst, das kannst du halt nicht	43
17 Technologie	44

18 Ehrliches Geld	47
19 Ohne Fleiß kein Preis!	49

Kapitel 3: Grundbausteine51

20 Hör zu!	52
21 Rom wurde nicht an einem Tag erbaut	53
22 Rede über Ideen!	55
23 Akzeptiere andere Meinungen!	57
24 Sprachen.	58
25 Kommunikation.	61
26 Pünktlichkeit	62
27 Sei neugierig, aber nicht gierig!	65
28 Mut, ohne Übermut	66
29 Immer wieder aufstehen	68
30 Du bist so groß wie die Größe deines Zieles.	70

Kapitel 4: Am Arbeitsplatz71

31 Erster Eindruck	72
32 Positive Energie – positiver Einsatz	76
33 Neuer Tag – neuer Kampf.	77
34 Humor	78
35 Think out of the box!	81
36 Auge auf dem Ball	83
37 Das Detail.	85
38 Mit Kritik umgehen können.	87
39 Aus Fehlern lernen	88
40 Nach vorn, mit Geduld	92
41 Improvisieren, wenn es sein muss.	94
42 »Mauern« bauen, wenn es sein muss	97
43 Der Ton macht die Musik	98
44 Nach oben, nach unten, zur Seite.	100
45 Sei ein Diplomat!	102
46 Das Ego bändigen	104

47	Fisch im Haifischbecken.	106
48	Le Roi est mort, vive le Roi!.....	108
Kapitel 5: Respekt & Würde		111
49	Die menschliche Würde ist unantastbar	112
50	Respekt.....	117
51	Merk dir Namen!.....	119
52	Gewinn und bleib bescheiden – verlier und wahre dein Gesicht	121
53	Bleib auf dem Teppich!	123
54	Die Position der Stärke	128
55	Zuckerbrot & Peitsche.....	130
56	Kein Mehrfrontenkrieg	132
57	Bumerang	134
Kapitel 6: Sei ein Mensch!.....		137
58	Willst du alles, wirst du am Ende leer ausgehen.....	138
59	In den Spiegel schauen können	140
60	Hass ist keine Lösung	144
61	Eine gesunde Schraube im System	148
62	Tikkun Olam	150
63	Versöhnung & Frieden	152
64	Eine gute Tat	154
65	Tausend Leichen	156
Kapitel 7: Mit Blick in die Zukunft.....		159
66	Jemand oder niemand?.....	160
67	Sich der Realität anpassen und sie mitgestalten	162
68	Triebe	164
69	Kurz- und Langzeitziele	167
70	Einnahmen-Ausgaben-Check	170

71	Plan C	173
72	Zeit ist Geld	175
73	Erfahrung macht den Meister.	177
74	Hör auf deinen Körper!	180

Kapitel 8: Inspiration.185

75	Fantasie	186
76	Bewundere!	189
77	Eltern & Kinder	191
78	Kindheitsfreundschaften.	194
79	Prinzipien.	197
80	In der Ruhe liegt die Kraft.	199
81	Der Baum, die Wüste, das Meer.	201
82	Weine nicht Verganem nach!	203

Kapitel 9: Die Kirsche auf der Sahnetorte205

83	Happy wife, happy life.	206
84	Relativ versus absolut	209
85	Alltag mit Abwechslung	212
86	Hobbys	215
87	Ein kulinarisch buntes Leben.	219
88	Sei stolz auf etwas – immer wieder	221
89	Freu dich auf etwas – täglich.	223
90	Freiheit	225

Kapitel 10: Generalschlüssel.227

91	Sei ein Optimist!	228
92	Eine zweite Chance	230
93	Die anderen kochen auch nur mit Wasser	232
94	Connections	234
95	Der Feind lauert näher, als du denkst	238
96	Sei dankbar!	240

97	Das Riesenrad	242
98	Hürdenlauf.....	244
99	Der Wolf und der Hügel	245
100	Ameisen	247
Nachwort		251