

Inhalt

Einleitung	8
Die wichtigsten Werkzeuge für außergewöhnlichen Erfolg	11
Dein Mindset entscheidet	13
Dein innerer Dialog lenkt dein Mindset	15
Die fünf Hebel deines Erfolgs	18
Dein ganzheitliches Erfolgstraining für mehr Zeit, mehr Geld und mehr Leben	29
Basis und 1. Hebel: So bringst du deine wichtigsten Lebensbereiche auf Erfolgskurs	30
1.1 Zuallererst – wie du dich so richtig locker machst	32
1.2 Spitzes im Beruf – wie du außergewöhnliche Erfolge feiern kannst	38
1.3 Gesund sein – wie du jeden Tag etwas für deine Gesundheit tust	49
1.4 Familie und Freunde – wie du erfüllende Beziehungen führst	61
1.5 Mehr Geld – wie du finanziell frei wirst	70
1.6 Sinn und Werte – wie du deinem Leben Bedeutung gibst	87
2. Hebel: So kommunizierst du hochwirksam mit dir selbst und anderen	92
2.1 Kraftvolle Körpersprache – wie du Menschen liest und beeinflusst	93
2.2 Starker Auftritt – wie du die wichtigsten Körperspracheregeln anwendest	98
2.3 Intuitive Kommunikation – wie du deine genialen Spiegelneuronen nutzt	106
2.4 Angewandte Psychologie – wie du mit den anderen sprichst statt an ihnen vorbei	109
2.5 Eiserne Regeln – wie dir jedes Gespräch gelingt	113
2.6 Das Wundermittel – wie du mit Fragen führst	117
2.7 Verbal-Aikido – wie du auf die sanfte Art jeden überzeugst	129
2.8 Profi-Redner - wie du als Rhetor und Storyteller andere beeindruckst	136
2.9 Feedback auf Augenhöhe – wie du deine Kritik konstruktiv formulierst	142
3. Hebel: Soziale Kompetenz – so entwickelst und stärkst du deine Persönlichkeit	148
3.1 Selbstreflexion – wie du dich selbst und andere erkennst	151
3.2 Persönlichkeitstypen – wie du dich selbst und andere besser verstehst	161

3.3 Raus aus der Komfortzone – wie du deine Grenzen überschreitest	174
3.4 Eigenverantwortlich handeln – wie du dein Leben in die eigenen Hände nimmst	184
3.5 Dein kostbarstes Gut – wie du bestmöglich mit deiner Zeit umgehst	193
3.6 Mehr Zeit – wie du effektiver, effizienter, produktiver und fokussierter wirst	200
3.7 Mehr Lebensfreude – wie du ganz konkret Stress abbaust	218
3.8 Die Liebe – wie du Honig aus der größten Kraft des Universums saugst	238
4. Hebel: So erreichst du souverän und sicher deine Ziele	247
4.1 Deine Löffelliste – wie du garantiert mehr aus deinem Leben herausholst	249
4.2 Praxisbeispiel Ziele erreichen - wie es mir auf der Kilimandscharo-Gipfletappe erging	256
4.3 Glasklare Ziele - wie du deinem Leben eine Richtung gibst	273
4.4 Einfach genial - wie du intelligente Entscheidungen triffst	302
4.5 Macher-Modus - wie du schnell ins Handeln kommst!	308
5. Hebel: So ziebst du mit einem konstruktiven Mindset außergewöhnlichen Erfolg an	316
5.1 Berge versetzen - wie dein Glaube entsteht	318
5.2 Erfolgreiche Gewohnheiten – wie du den Autopiloten in deinem Kopf aktivierst	327
5.3 Menschen formen – wie deine innere Einstellung andere beeinflusst	339
5.4 Die Realitäts-Spirale – wie du dich auf herausragenden Erfolg programmierst	343
5.5 Dein Weg an die Spitze – wie du nachahmst und dich kontinuierlich verbesserst	359
5.6 Erfolge erfolgen – wie du das magische Gesetz von Ursache und Wirkung nutzt	362
5.7 Gott würfelt nicht – wie du deine Realität frisierst	366
5.8 Intrinsische Motivation – wie du dich kraftvoll auf deine Ziele zubewegst	369
5.9 Hier und jetzt – wie du deines Glückes Schmied bist	376
Autor	387