

# Inhaltsverzeichnis

Eine persönliche Botschaft von Robin Sharma	5
1 Ein Manifest für den Alltagshelden, der in Ihnen schlummert	13
2 An den eigenen Idealen festzuhalten ist ein Kraftverstärker	16
3 Die letzten Stunden Ihres besiegbaren Selbst	32
4 Es ist okay, nicht okay zu sein	35
5 Das Paradoxon des Goldschürfers	37
6 Der Sprung vom Opfer zum Helden	40
7 Als mir meine persönlichen Tagebücher abhandenkamen	48
8 Anleitungen von hochkarätigen Mentoren	51
9 Die Freude, die es bereitet, wenn man ausgelacht wird	58
10 Das Memo von Orson Welles	59
11 Nichts ist perfekt	61
12 Die Lehre des Kastanienverkäufers	63
13 Das Prinzip der beschleunigten Positivität	67
14 Setzen Sie Ihre Genialität nicht herab	70
15 Was ich von J. K. Rowling über Unerbittlichkeit lernte	73
16 Hüten Sie Ihre Gesundheit wie ein Profisportler	75
17 Mein Abend mit vier Schokocroissants	88
18 Eine nonkonformistische Philosophie zur Meisterung unerwarteter Veränderungen	91
19 Sie sind absolut mehr als genug	94
20 Die Aktivierungserklärung	97
21 Der Bärtige mit der wirklich coolen Baseballkappe	101
22 Mit großartigen Lehrern trainieren	104
23 Eine Warnflagge ist eine Warnflagge	107
24 Das kürzeste Kapitel in der Geschichte der Kreativität?	110
25 Die Hypothese des Regelbrechers	111
26 Mutig sein wie Swiftly	115
27 Ein Lehrer namens Trauma	117

28	Das Mantra des Menschen-Aufbauers	123
29	Die sieben Bedrohungen der Erstklassigkeit	126
30	Erwarten Sie Undank	135
31	Als ich allein auf dem Gipfel des Berges war	137
32	Die Pyramide der Strategien zur Erzielung von Spitzenproduktivität	142
33	Treten Sie der Brigade der Hoffnung bei	161
34	40 Dinge, die ich gerne schon mit 40 gewusst hätte	163
35	Die Selbstvertrauen erzeugende Technik der Misty Copeland	167
36	Die Gewohnheit, 40 Exemplare eines einzigen Buches zu kaufen	169
37	Die Bedeutung der Schande	172
38	Ein grundlegendes Motto für überwältigenden Wohlstand	174
39	Umarmen Sie das Ungeheuer	175
40	Die Regel vom vierstelligen Dessert	179
41	Seien Sie kein Faultier	181
42	Benjamin Franklins Methode zur Aneignung der Gewohnheit der 13 Tugenden	182
43	Die Klage des Pfau	187
44	Der kostspieligste Konflikt	188
45	Töten Sie Ihre Lieblinge	190
46	Vermeiden Sie die dritte Belohnung	194
47	Ihr einst weit geöffnetes Herz zu heilen macht Sie zu einem großen Meister	196
48	Was ich aus Leonardos privaten Notizbüchern gelernt habe	208
49	Die »Du wirst nicht gewinnen, wenn du es nicht einmal versuchst«-Einstellung	213
50	Der Mann, der fleißig trainierte, aber einfach nicht besser wurde	216
51	Die dunklen Seiten Ihrer Vorzüge	219
52	Die Drei-Schritte-Erfolgsformel (und mein Brokkoli-Essverhalten)	222

53	Woran ich denke, wenn ich über Schwierigkeiten nachdenke	227
54	Warum ich bei herzergreifender Countrymusik schreibe	236
55	Der Patient, der ein Buch erblinzelte	238
56	Das Geheimnis des Menschen, der seine Möglichkeiten nutzt	240
57	Die große Lüge des positiven Denkens	247
58	Als ich einmal zelten war	253
59	Die 13 verborgenen Charakterzüge der Milliardäre, die ich beraten habe	256
60	Die »Acht Arten des Reichtums«	266
61	Der Algorithmus für ein wunderbar ausgewogenes Leben	275
62	Der »Nur weil«-Code für Alltagshelden	284
63	Der Tod ist nur ein Hotelzimmer-Upgrade	287
64	Warum Aristoteles auf dem Boden schlief	290
65	Zerschlagen Sie Ihre Erfolgsformel wie Miles Davis	294
66	Der nichtzerbrechliche Künstler im glänzenden lila Anzug	296
67	Die »Lassen Sie Ihr Feuer brennen«-Theorie für ein Leben voller Kühnheit	300
68	Wie Hochkaräter arbeiten	302
69	Die kleinen Dinge sind die großen Dinge	305
70	Werden Sie zu einem kreativen Athleten	307
71	Wie Spitzenleistungsmenschen vorgehen	309
72	Entfliehen Sie der Astronautentrübsal nach dem Mondspaziergang	315
73	Lektionen über Resilienz von einem Menschen, der sein Gesicht verloren hat	317
74	Charles Darwin und der Vorteil ausgeprägter Agilität	321
75	Das Freies-Geld-Modell für fortgeschrittenen Wohlstand	324
76	Legen Sie Ihr Telefon weg und sprechen Sie persönlich mit den Menschen	330
77	Das kürzeste Kapitel in der Geschichte der Produktivität	332
78	Das Geschäft ist ein schöner Krieg	333
79	Seien Sie ernst, wenn Sie ernst sind	335

80	Die vier wichtigsten Kommunikationspraktiken von Menschen, die Dinge in Gang setzen	337
81	Als ich lernte, mich zu ergeben	343
82	Man weiß nie, wer vor einem steht	346
83	Der GWV-Index für Weltklasseleistungen	348
84	Steve Jobs' letzte sechs Worte	354
85	Wenn alles schwierig und mühsam erscheint, vertrauen Sie auf Ihre Stärke	356
86	Sie können nicht andere inspirieren, wenn Sie selbst uninspiriert sind	359
87	Was wäre, wenn Sie nur noch sechs Monate zu leben hätten?	365
88	Ruhm und Reichtum für eine Zeile auf Ihrem Grabstein?	368
89	Widerstehen Sie dem Niedergang des Titanen	370
90	Die Notwendigkeit, sich als Künstler unbeliebt zu machen	376
91	Die Dekonstruktion von Trollen	378
92	Als ich Muhammad Ali begegnete	383
93	Mach dir keine Sorgen um deine Hinterlassenschaft	386
94	Ein Held namens Desmond Tutu	388
95	Was Menschen auf ihrem Sterbebett bedauern	390
96	Gutes, das man tut, bleibt ein Leben lang erhalten	396
97	Freuen Sie sich, wenn Sie lebende Menschen sehen	399
98	Verse des unbesiegbaren alltäglichen Helden	400
99	Fenster der Gelegenheit und Ihre zweiten Chancen	401
100	Schieben Sie Ihre Träume nicht auf	406
101	Eine Philosophie für die Rückkehr zum Menschsein	408
	Wie geht es weiter mit Ihrem heldenhaften Abenteuer?	410
	Anhang 1: Meine 25 Lieblingsbücher	413
	Anhang 2: Meine 25 Lieblingsfilme	414
	Anhang 3: Meine 25 Lieblingsdokumentarfilme	415
	Über den Autor	416