

INHALT

6 VORWORT

Kapitel 1

DIE SEHNSUCHT NACH ERLEBNISSEN -

LERNEN, DEN EIGENEN WEG ZU GEHEN

11 *Der Abenteurer als Vorbild für ein erfülltes Leben*

18 *Mindset des Sportlers - Disziplin wird Gewohnheit*

24 *Learning by Doing - Einfach lernen*

30 *Die Stranduniversität - sonnig zu besten Noten*

Kapitel 2

DIE ENTWICKLUNG - VON GUTEN GEWOHNHEITEN UND ZENTRALEN

FÄHIGKEITEN

39 *Arbeit im Vertrieb - Träume planen und leben*

47 *Die Panamericana - Start als hauptberuflicher Abenteurer*

54 *Die Gegenwind-Strategie - Extra harte Regeln für harte Zeiten*

61 *Ultrarennen in Laos - Die Kunst des Durchhaltens*

67 *Cape to Cape - Durch die Wüste oder »Do shit first«*

74 *Die 168-Stunden-Woche - Ein Abenteuer-Arbeitstag*

81 *Pausen - nicht von, sondern für etwas*

Kapitel 3

DIE UMSETZUNG - POSITIVE LEBENSEINSTELLUNG ALS PRINZIP

- 87 *Triathlon um die Welt - Optimismus ist die halbe Miete*
- 95 *Pragmatisch geplant - Ein Floß und ein Kinderwagen*
- 102 *An die Startlinie gehen - Der Weg ist das Ziel*
- 108 *Mein Selbstbild - »Ich bin ein Meister, der übt«*
- 113 *Haifisch oder Karawankenbär - Die eigene Angst gut nutzen*
- 116 *Sicherheit geht vor - Oder die Lust am kalkulierbaren Risiko*

Kapitel 4

HINDERNISSE ÜBERWINDEN - VON NEUEN PLÄNEN UND RESILIENZ

- 125 *»No! No! No!« - Hartnäckigkeit und neue Pläne*
- 134 *»Good luck, crazy boy!« - Mit Leichtigkeit weiter*
- 141 *Träume leben - Träume loslassen*
- 148 *Der Schokoriegeleffekt - Große Ziele, kleine Schritte*

Kapitel 5

BEGEISTERUNG FINDEN - WENN DINGE INS ROLLEN KOMMEN

- 157 *Der Jonas-Effekt - Einfach mitreißend*
- 163 *»El Forrest Gump Alemán« - Ein Hund als Zünglein an der Waage*
- 170 *Das Ende ist der Anfang - Impuls 24*