

# 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**