

## Inhalt

<b>Ihre Entscheidung: Mittelmaß oder Spitze?</b>	<b>5</b>
▪ Wie viele Runden halten Sie durch?	6
▪ Warum Work-Life-Balance nicht erstrebenswert ist	11
▪ Kurzfristiger und langfristiger Erfolg	14
▪ Sichtbare und unsichtbare Spitzenleistung	15
▪ Was, wenn die Kraft zu fehlen scheint?	16
▪ Persönliche Spitzenleistung unter der Lupe	17
▪ Keine Frage der Selbstmotivation, oder etwa doch?	20
 <b>»I did it my way« – Ihr Weg zum Erfolg</b>	 <b>23</b>
▪ Wie würde Steve entscheiden?	24
▪ Hebel Nr. 1: Nachdenken	26
▪ Hebel Nr. 2: Umfeld anpassen	41
▪ Hebel Nr. 3: Fokussieren	48
▪ Hebel Nr. 4: Vordenken	57
 <b>Die acht Mindsets des Erfolgs</b>	 <b>67</b>
▪ Nr. 1: Sagen Sie »Ja, ich will!«	68
▪ Nr. 2: Trainieren Sie Ihren Sisu	71
▪ Nr. 3: Übernehmen Sie Verantwortung	77
▪ Nr. 4: Sehen Sie's sportlich	84
▪ Nr. 5: Es ist genug für alle da	86
▪ Nr. 6: Sie haben alle Zeit der Welt	89
▪ Nr. 7: Sie sind es sich wert	91
▪ Nr. 8: Denken Sie »Spitzenleistung«	95

---

<b>Wie Sie Spitzenleistung zur Gewohnheit machen</b>	<b>97</b>
▪ Die Macht der Gewohnheit	98
▪ Wie Sie gute Gewohnheiten verinnerlichen	100
▪ Die sechs guten Gewohnheiten von Spitzenleistern	103
▪ Spitzenleistung kann das Normalste der Welt sein	115
 <b>Und Action!</b>	 <b>119</b>
▪ Machen Sie den Unterschied – jetzt	120
▪ Ein Plädoyer für Spitzenleistungen	122
▪ Work smarter – not harder	124
 ▪ Stichwortverzeichnis	 126