

Inhaltsverzeichnis

Widmung:	4
Inhaltsverzeichnis	5
Einleitung	7
Unser Potential	12
Was würdest du über dich sagen?	16
Für wen dieses Buch ist	17
- Bist du müde	18
- Willst du mehr	18
- Bist du bereit für	19
Für die Skeptiker da draußen	21
Warum dieses Buch anders ist 3 Gründe:	23
Wie man dieses Buch liest	24
Meine Geschichte	27
Hier eine kurze Gliederung für dich, die dem Fluss des Buches entspricht	29
Kapitel 1: Nicht (ab)warten	30
Das Problem	31
Die Lösung	31
Eine kleine persönliche Geschichte dazu:	34
Kapitel 2: Ziele	38
Das Problem	39
Die Lösung	39
Kapitel 3: Achtsamkeit	44
Das Problem	45
Die Lösung	46
Kapitel 4: Visualisierung	52
Das Problem	53

Die Lösung	54
Kapitel 5: Angst	60
Das Problem	61
Die Lösung	61
Kapitel 6: Umgang	66
Das Problem	67
Die Lösung	67
Kapitel 7: Arbeit	74
Das Problem	75
Die Lösung	75
Kapitel 8: Motivation	82
Das Problem	83
Die Lösung	84
Kapitel 9: Leidenschaft	88
Das Problem	89
Die Lösung	94
Kapitel 10: Niederlagen	100
Das Problem	101
Die Lösung	101
Kapitel 11: Selbstreflektion	106
Das Problem	107
Die Lösung	108
Kapitel 12: Meinung anderer	116
Das Problem	117
Die Lösung	118
Testimonials	137