

# CONTENT

208 Die Formel  
für Spitzenleistung

210 Peak Performer auf einen Blick

7

29

55

79

103

129

155

181

*Zusammendenken, was zusammengehört* Intro

**Leistungsfreude:** Ohne Fleiß kein Preis oder ohne Preis  
kein Fleiß Kapitel 1

**Leistungsgrenzen:** Sieh deine Limits oder alles hat  
Konsequenzen, du musst sie aushalten können Kapitel 2

**Leistungskrise:** Oben steht, wer Niederlagen  
als Lernorte begreift oder warum uns kein Tief nachhaltig  
umhaut Kapitel 3

**Leistungsfokus:** Ganz bei der Sache sein  
oder auf was es im Leben ankommt Kapitel 4

**Leistungswettbewerb:** Immer einen Schritt  
voraus oder warum die größten Überraschungen  
nur Normalität darstellen Kapitel 5

**Leistungsantrieb:** Schubkraft von innen und  
außen oder die einzigartige Suche nach dem  
eigenen Gipfel Kapitel 6

**Leistungserfolg:** Eigene Maßstäbe finden oder mit der  
Peak Performer-Formel immer vorwärts Kapitel 7

digitalisiert durch

