

# Inhalt

<b>Über den Autor</b> .....	7
<b>»Man, hat der ein Glück!«</b> .....	9
<b>Einleitung</b> .....	15
1. Die Entscheidung .....	16
2. Mentale Verfassung: Inkubator unserer Leistung .....	25
<b>#1 Ziele</b> .....	39
3. Ziele finden: Das Fundament jeden Erfolgs .....	40
4. Nerven aus Draht: Da sein, wenn es drauf ankommt .....	53
5. Ein Ziel ist immer schriftlich .....	61
<b>#2 Dein Warum</b> .....	69
6. Der innere Motor .....	70
7. Die Suche nach der großen Liebe .....	76
8. Der Schlüssel zu Willensstärke, Disziplin und Motivation .....	82
9. Ausdauer schlägt Talent .....	89
<b>#3 Selbstvertrauen</b> .....	93
10. Der Glaube an sich selbst .....	94
11. I am the greatest: Positive Glaubenssätze .....	103
12. Die Liebe deines Lebens .....	111
13. Sei dir etwas wert: Du bist dein bester Freund ..	118

<b>#4 Die Macht der Gedanken .....</b>	<b>123</b>
14. Die Macht der Gedanken:	
Entscheidung über Erfolg oder Misserfolg .....	124
15. Die Kunst, groß und anders zu denken .....	127
16. Mental vorbereitet:	
Die Strategie der Visualisierung .....	140
17. Nutze die Gewohnheit:	
Rituale zu maximaler Leistung .....	149
<b>#5 Fokus .....</b>	<b>155</b>
18. Erfolg ist eine Lebenseinstellung .....	156
19. Das stärkste Werkzeug: Misserfolg .....	162
20. Scheiß auf die Vergangenheit:	
Das Leben im Hier und Jetzt .....	178
21. Die beste Version des eigenen Ichs .....	193
<b>Zum Abschluss: Die Lüge vom Erfolg und dem Glück ..</b>	<b>203</b>
<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>211</b>