Tools der Titanen

Die Taktiken, Routinen und Gewohnheiten der Weltklasse-Performer, Ikonen und Milliardäre

Bearbeitet von
Tim Ferriss

1. Auflage 2017. Buch. 736 S. Hardcover
ISBN 978 3 95972 046 5
Format (B x L): 19 x 24 cm

Wirtschaft > Wirtschaftswissenschaften: Allgemeines > Wirtschaftswissenschaften: Sachbuch und Ratgeberliteratur

Zu Leseprobe

schnell und portofrei erhältlich bei

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

TOOLS DER TITANEN

DIE TAKTIKEN, ROUTINEN UND GEWOHNHEITEN DER
WELTKLASSE-PERFORMER,
IKONEN UND MILLIARDÄRE

TIM FERRISS

free your mind

FBV

Titel des Werkes »Tools der Titanen« (978-3-95972-046-5)
2017 by FinanzBuch Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.finanzbuchverlag.de

INHALT

VORWORT 10
AUF DEN SCHULTERN VON GIGANTEN 12
BITTE ZUERST LESEN – WIE MAN DIESES BUCH BENUTZT 14

TEIL 1: GESUNDHEIT

Amelia Boone **28**
Dr. Rhonda Perciavalle Patrick **32**
Christopher Sommer **35**
Dominic D'Agostino **47**
Patrick Arnold **62**
Joe De Sena **65**
Wim »The Iceman« Hof **68**
Jason Nemer **74**
Dr. Peter Attia **88**
Dr. Justin Mager **101**
Charles Poliquin **103**
Pavel Tsatsouline **115**
Laird Hamilton, Gabby Reece & Brian MacKenzie **122**
James Fadiman **130**
Martin Polanco & Dan Engle **140**
Kelly Starrett **154**
Paul Levesque (Triple H) **160**
Jane McGonigal **164**
Adam Gazzaley **167**

Themenkapitel
Stark wie ein Turner **40**
Rick Rubins Fass-Sauna **73**
AcroYoga – Thai und Fly **80**
Wie man Sportarten und Fertigkeiten durch Fragen dekonstruiert **86**
Spickzettel für die Slow-Carb-Diät® **111**
Mein mobiles Fitnessstudio **113**
Fünf Tools, um schneller ein- und besser durchzuschlafen **170**
Fünf Morgenrituale, die mich gut in den Tag bringen **175**
Grundlagen für das Gehirntraining **181**
Drei Tipps von einem Google-Pionier **186**
Coach Sommer – die eine Entscheidung **192**

© des Titels »Tools der Titanen« (978-3-95972-046-5)
2017 by FinanzBuch Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.finanzbuchverlag.de

TEIL 2: REICH

Chris Sacca **196**
Marc Andreessen **202**
Arnold Schwarzenegger **208**
Derek Sivers **216**
Alexis Ohanian **226**
Matt Mullenweg **234**
Nicholas McCarthy **240**
Tony Robbins **242**
Casey Neistat **249**
Morgan Spurlock **253**
Reid Hoffman **260**
Peter Thiel **264**
Seth Godin **269**
James Altucher **278**
Scott Adams **293**
Shaun White **303**
Chase Jarvis **312**
Dan Carlin **317**
Ramit Sethi **320**
Alex Blumberg **337**
Ed Catmull **343**
Tracy DiNunzio **347**
Phil Libin **349**
Chris Young **352**
Daymond John **358**
Noah Kagan **360**
Kaskade **364**
Luis von Ahn **366**
Kevin Rose **375**
Neil Strauss **382**
Mike Shinoda **387**
Justin Boreta **391**
Scott Belsky **394**
Peter Diamandis **404**
Sophia Amoruso **411**
B. J. Novak **413**

Themenkapitel

»Produktivitätstricks« für Neurotiker, Manisch-Depressive und Verrückte (wie mich) **229**
Wie mein Tagebuch aussieht **256**
So kommen Sie an einen Real-World MBA **282**
Machen Sie etwas Neues **308**
1.000 echte Fans – noch einmal **326**
Kickstarter hacken **333**
Meine Podcast-Ausrüstung **340**
Die Leinwandstrategie **369**
Investieren aus dem Bauch heraus **378**
Wie man sich Freiheit verdient **397**
Nein sagen, wenn es darauf ankommt **420**

TEIL 3: WEISHEIT

BJ Miller **438**
Maria Popova **444**
Jocko Willink **450**
Sebastian Junger **458**
Marc Goodman **462**
Samy Kamkar **465**
General Stanley McChrystal & Chris Fussell **472**
Shay Carl **478**
Will MacAskill **483**
Kevin Costner **489**
Sam Harris **492**
Caroline Paul **497**
Kevin Kelly **509**
Whitney Cummings **516**
Bryan Callen **522**
Alain de Botton **525**
Cal Fussman **534**

© des Titels »Tools der Titanen« (978-3-95972-046-5)
2017 by FinanzBuch Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.finanzbuchverlag.de

Joshua Skenes **539**
Rick Rubin **541**
Jack Dorsey **548**
Paulo Coelho **550**
Ed Cooke **556**
Amanda Palmer **559**
Eric Weinstein **562**
Seth Rogen & Evan Goldberg **570**
Margaret Cho **577**
Andrew Zimmern **579**
Rainn Wilson **582**
Naval Ravikant **585**
Glenn Beck **592**
Tara Brach **594**
Sam Kass **597**
Edward Norton **600**
Richard Betts **602**
Mike Birbiglia **605**
Malcolm Gladwell **610**
Stephen J. Dubner **612**
Josh Waitzkin **615**
Brené Brown **624**
Jason Silva **627**
Jon Favreau **630**
Jamie Foxx **644**
Bryan Johnson **649**
Brian Koppelman **653**
Robert Rodriguez **669**

Themenkapitel

Die Tools eines Hackers **467**
Der Dickens-Prozess – was ist der Preis Ihrer Überzeugungen? **486**
Meine liebste Gedankenübung: Die Angst kontrollieren/definieren **501**
Hatte ich davor solche Angst? **513**
Faul: Ein Manifest **528**
Der Soundtrack der Höchstleistung **546**
Tipps für das Schreiben von Cheryl Strayed **554**
Acht Taktiken für den Umgang mit Hatern **573**
Das Wundervoll-Glas **609**
Warum man im Leben eine »Entlastungsphase« braucht **621**
Die Erprobung des »Unmöglichen«: 17 Fragen, die mein Leben veränderten **633**
Ein paar praxisbezogene Gedanken über Selbstmord **656**
»Gut« **682**

NACHWORT 685
DIE BESTEN 25 FOLGEN DER *TIM FERRISS SHOW* 688
MEINE SCHNELLFEUER-FRAGEN 690
DIE AM HÄUFIGSTEN VERSCHENKTEN UND EMPFOHLENEN BÜCHER ALLER GESPRÄCHSPARTNER 692
DIE BELIEBTESTEN FILME UND SERIEN 707
DANKSAGUNG 714
REGISTER 717

© des Titels »Tools der Titanen« (978-3-95972-046-5)
2017 by FinanzBuch Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.finanzbuchverlag.de