

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung	9
<b>Ziele und Visionen</b>	13
1. Was ist dein Warum?	15
2. Dein Deadline-Experiment	19
3. »5 aus 100« anstelle von »6 aus 49«	23
4. Finde dein Ikigai	27
5. Angst hilft dir zu wachsen	33
6. Wirf einen Blick in meinen Kleiderschrank!	39
7. Was wir von Aktiengesellschaften lernen können	43
8. Think BIG	47
9. Schweigen ist Silber, Reden ist Gold?	53
<b>Selbstmanagement</b>	57
10. Wunder geschehen morgens um fünf	59
11. Die Macht der Disziplin	63
12. Was Prioritäten mit Präsidenten und Fröschen zu tun haben	67
13. 80:20 ist kein Basketballergebnis	71
14. »Deep Work« – Die richtigen Dinge tun	77
15. Mensch vs. E-Mails: 1:0	81
16. Die Eine, die Eine oder Keine	85
<b>Finanzen</b>	89
17. Reichtum ist eine Frage des Mindsets! Wirklich?	91
18. Die dümmsten Schulden der Welt	95
19. Geld verdienen im Schlaf	99

20. An der richtigen Stelle verhandeln	103
21. 20 Prozent auf alles – außer Tiernahrung	107
22. Heute sparen und morgen genießen	113
23. Sei ausnahmsweise passiv statt aktiv!	117
24. Erfolg mit Wohnimmobilien	121
25. Investition in Bildung bringt die besten Zinsen	127
<b>Körper, Psychologie und Mindset</b>	<b>133</b>
26. Mit »Power Posing« den Körper auf Erfolg einstimmen	135
27. Malcolms 10 000-Stunden-Übung	139
28. Nie wieder schlechte Nächte	143
29. Die Macht der positiven Suggestionen	147
30. Nudges – Kleine Schubser zum Erfolg	153
31. Es war einmal in einem Kloster in Kyoto	157
32. Das Leben ist ein Marathon und kein Sprint	161
33. Überprüfe deinen Wortschatz	165
34. Wenn du nie gescheitert bist, kennst du deine Grenzen nicht	169
35. Das Tagebuch der guten Momente	175
36. Der Roger-Bannister-Effekt	179
37. Stärken stärken, Schwächen schwächen	183
<b>Beziehungen und Netzwerk</b>	<b>187</b>
38. Die fünf Menschen, die dich umgeben	189
39. Eine E-Mail, die dein Leben verändern wird	195
40. Das Leben der Anderen	199
41. So gewinnst du Ambassadors	205
42. So geht Storytelling	211
43. M&M – Mentoren und Mastermind	217

44. Win-win-Denken	223
45. Es heißt Bestseller und nicht Bestwriter	227
46. Findet Mnemo? Namen merken leicht gemacht!	231
<b>Struktur und Fokus</b>	<b>235</b>
47. Marie Kondos magische Frage	237
48. Die News-Diät	241
49. Das Gegenteil von Ja	245
50. Dein persönlicher Planer	249
51. Wofür stehst du?	253
52. Feedback: Nein danke!	257
BONUS: Machen, machen, machen!	261
Geschenk für Rezensenten	267
Danke!	269
Über den Autor	271
Literaturverzeichnis	273

