

# Inhalt

## Vorwort 9

### PROLOG: Attitüde ist alles 15

- Magische Momente 16
- Ah. Aha. Haha. 18
- Einfach erfolgreich. Aber niemals leicht. 21
- Eine neue Lebensphilosophie 23
- Die A+ Formel 25
- Die Sache mit dem halb leeren Glas 28
- Denken Sie positiv 30
- Das Attitüde-Prinzip 32
- Erfolg oder Mittelmaß: Es ist Ihre Entscheidung 35

### KAPITEL 1: Eigenverantwortung 43

- 101 Prozent Erfolg 46
- Entscheidend ist immer auf dem Platz 48
- Über Erfolg und Misserfolg wird zwischen Ihren Ohren entschieden 51
- Ein Geschenk namens Fehler 56
- Das Leben ist zu kurz, um unglücklich zu sein 58

### KAPITEL 2: Fokus 61

- Vermeiden Sie die Bäume im Leben 63
- Nehmen Sie Ihre Amygdala an die Leine 64
- Im Auge des Orkans 65
- Sind Sie sich Ihrer Programmierungen bewusst? 68
- Die Macht der Gewohnheit 70
- Yes you can! Dem Erfolg eine Chance geben 74
- Der Berg, der versetzt werden wollte 77
- Ein kleines Experiment mit großer Wirkung 79

### **KAPITEL 3: Intention 81**

- Der Traum vom Fliegen **83**
- Die Kraft eines starken »Warum« **85**
- Was Sie morgens um 4 Uhr am Strand über Erfolg lernen können **87**
- Prioritäten setzen **88**
- Die richtigen Fragen zur richtigen Zeit **92**
- Was ist Ihre Eifel im Leben? **96**
- Commitment und Disziplin **97**
- Beschützen Sie Ihre Träume **100**

### **KAPITEL 4: Gute Zustände 103**

- Entscheidend ist, wie Sie entscheiden **104**
- Die drei Gehirne **106**
- Effektives Zustandsmanagement **109**
- Das wirkungsvollste Workout Ihres Lebens **112**
- Drei Entscheidungen zum Erfolg **113**
- Ihr ganz persönlicher Domino Day des Erfolgs **121**

### **KAPITEL 5: Wahrnehmung 125**

- Die Scheuklappen ablegen **127**
- Sensory Acuity oder: Ich sehe was, was du nicht siehst **129**
- Der Trainingsplan für Ihre fünf Sinne **131**
- Der kleine rote Punkt **134**
- Der Semmelweis-Reflex **135**
- Ihre ganz persönliche Ölquelle **136**
- Der regelmäßige Wahrnehmungs-Check für Ihren Erfolg **138**

### **KAPITEL 6: Flexibilität 147**

- Kinder sind die besten Lehrmeister **149**
- Mehr desselben **151**
- Die Komfortzonenfalle **153**
- Von Fröschen, Flöhen und Bären – das Dilemma der Bequemlichkeit **157**
- Flexibilität statt Mittelmaß **159**
- Raus aus der Komfortzone – rein in den Erfolg **162**

### **KAPITEL 7: Leidenschaft 169**

- Die Kunst, das zu lieben, was Sie tun **170**
- Geben Sie Ihrer Verrücktheit nach **172**

Ganz oder gar nicht – die Krux mit den halben Sachen	174
»Boah ...!« – Entdecken Sie die selbstverständlichen Dinge wieder	177
Der kleine Leitfaden der Leidenschaft	179
Humor – der wahre Champion des Erfolgs	180
Einen hab ich noch – Humor ist lernbar	182
Die Kunst, über sich selbst lachen zu können	184
Das Yin und Yang des Erfolgs	186

## **KAPITEL 8: A+ Attitüde 189**

Erfolg – immer »wegen« und niemals »trotz«	190
Der unbedingte Wille zum Erfolg	193
Was Sie vom Terminator über Attitüde lernen können	195
Das Fundament: Die sieben Erfolgs-Schlüssel	198
Auf der Extra-Meile gibt es keinen Stau	201
Ihr Outfit: Von Kopf bis Fuß auf A+ eingestellt	204

## **KAPITEL 9: Handeln 209**

Der Businessplan der Unterhosenwichtel	211
Werden Sie zum Umsetzungsweltmeister	213
Umarmen Sie die Veränderung	216
Die Pumpe angießen	219
10 000 Stunden bis zum Expertenstatus	221
30 Tage bis zum Glück	224

## **EPILOG: Das Schweizer Taschenmesser für Ihren Erfolg 227**

Ihr ganz persönlicher Erfolg	228
Das Erfolgsrad	231
Ein Basketballspiel mit Barack Obama? Yes you can!	233
Die Starfish-Philosophie	236
Großzügigkeit und Dankbarkeit	238
Raus aus der Furche – rein ins Leben	240

## **Danksagung 243**

## **Anmerkungen 245**

## **Personen- und Stichwortverzeichnis 247**

## **Über den Autor 252**

## **Leserstimmen 253**