

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|-----|
| Ja oder nein? | 7 |
| Teil 1: Adieu | 11 |
| Sie sind kein Frosch | 11 |
| Die Gefahr der alleinigen Gegenwart | 21 |
| Keine Zeit für Zeitmanagement | 23 |
| Keine Hurra-Motivation | 31 |
| Keine Angst vor der Angst | 36 |
| Höchste Zeit für High Touch | 38 |
| Teil 2: Aha! | 45 |
| Aktion gegen mentale Handbremsen | 45 |
| Hinterher rennen oder vorwärts springen? | 48 |
| Der Zeit-Weitsprung | 50 |
| Lockere gedankliche Spaziergänge | 58 |
| Vom Weitsprung zum Vorsprung | 64 |
| Ihr inneres Kraftwerk | 72 |
| Teil 3: Auf | 79 |
| Werden Sie sich auf! | 79 |
| Springen Sie in Ihr Gleichgewicht vor | 117 |
| Ruhe vor der Beschleunigung | 124 |
| Bitte keine Autotüren | 128 |
| Kein Bauen ohne geeignetes Werkzeug | 133 |
| Mit Faulheit zum Erfolg | 136 |

| | |
|--|-----|
| Die Martini-Planung! | 148 |
| Leere ist Blödsinn | 151 |
| FAQ – die häufigsten Fragen | 157 |
| Teil 4: Jetzt ... aber los! | 167 |
| Genug der Antworten | 167 |
| Das Ende des Anfangs | 188 |
| Dank | 197 |
| Über die Autoren | 199 |
| Anhang: Vorlage zum Vorsprungs-Prinzip | 201 |