

# Inhalt

<b>Vorwort</b> . . . . .	9
<b>1 Die Grundlagen verstehen</b> . . . . .	19
1.1 Von Superhelden und Gipfelstürmern . . . . .	21
1.2 Worauf es ankommt: Das WME-Modell . . . . .	24
1.3 Was dich von deinem Ziel trennt: Die zwei Barrieren . . . . .	27
<b>2 Berge versetzen</b> . . . . .	63
2.1 Träumen erlaubt: Was wäre, wenn ...? . . . . .	65
2.2 Los geht's: Entscheidungen treffen und umsetzen . . . . .	75
2.3 Hier lang: Der richtige Weg . . . . .	87
2.4 Grenzen verschieben: Über sich selbst hinauswachsen . . . . .	97
2.5 Wenn es schwierig wird: Umgang mit Hindernissen . . . . .	105
2.6 Das klappt bestimmt: Hoffnung und positive Einstellung . . . . .	115
2.7 Gut genug: Raus aus der Perfektionismusfalle . . . . .	125
2.8 Weiter und weiter: Dranbleiben und Durchbeißen . . . . .	133
<b>3 Der Kopf entscheidet: Mindset und Haltung</b> . . . . .	143
3.1 Superpower Optimismus: Zuversicht statt Schwarzmalerei . . . . .	146
3.2 Den Zweifel verabschieden: Zwischen Arroganz und Selbstvertrauen . . . . .	152
3.4 Schöner scheitern: Einstecken, Aufstehen, Weitermachen . . . . .	159

<b>4 Statt eines Schlusses: Berge versetzen für</b>	
<b>Fortgeschrittene</b> . . . . .	169
4.1 Verhinderer und Querdenker . . . . .	173
4.2 Konkurrenz ist ein Auslaufmodell . . . . .	174
<b>Dank</b> . . . . .	177
<b>Literatur</b> . . . . .	179
<b>Anmerkungen</b> . . . . .	183
<b>Register</b> . . . . .	187