

## Inhalt

Vorwort . . . . .	6
Gewohnheiten. . . . .	9
Veränderungen . . . . .	14
Mein Weg zu meiner Entscheidung . . . . .	21
Jetzt sind Sie dran! . . . . .	27
Wo stehen Sie heute und wo zukünftig? . . . . .	29
Was sind Ihre Werte? . . . . .	36
Wie viel Sinn geben Sie Ihrem Leben? . . . . .	43
Übernehmen Sie die volle Verantwortung für sich selbst! . . . . .	64
Geben Sie im Beruf alles – wirklich alles? . . . . .	69
Wie halten Sie es mit Familie / Freunden / Beziehungen? . . . . .	81
Sind Sie bereit, Ihr Wissen bzw. Ihre Bildung zu erweitern? . . . . .	87
Was tun Sie für Ihre Gesundheit, Ihre Ernährung, Ihre Fitness? . . . . .	94
Und wie steht es um Ihre Finanzen? . . . . .	102
Was glauben Sie über sich selbst? . . . . .	118
Wie groß ist Ihr Selbstvertrauen? . . . . .	125
Wie viel Vorstellungskraft besitzen Sie? . . . . .	132
Bringen Sie genügend Willenskraft auf, um Ihre Vorhaben in die Tat umzusetzen? . . . . .	138
Halten Sie Ihre Motivation? . . . . .	142
Wie viel Disziplin können Sie aufbringen? . . . . .	146
Können Sie den Fokus auf einer Sache halten? . . . . .	150
Wie beeinflusst Sie Ihr Umfeld? . . . . .	155
Was sind Ihre Ziele im Leben? . . . . .	163
Haben Sie über Ihren Mut nachgedacht? . . . . .	175
Was nun? . . . . .	182
Nachwört . . . . .	189
Nachwort einer Erst-Leserin . . . . .	192
Anhang . . . . .	194