

INHALT

VORWORT -----	3 - 7	KAPITEL II. <i>Erkenntnisse aus Erfahrung und Theorie</i>	
Prolog -----	8 - 18	Selbstführung - Fremdführung -----	94 - 95
Frei und glücklich? -----	19 - 23	Akzeptieren von Ängsten <i>Es gibt keine hundertprozentige Sicherheit!</i> <i>(Risikomanagement, Energiemanagement, Schlüsselerlebnisse mit verheerenden Folgen)</i> -----	96 - 113
KAPITEL I. <i>Erfahrungen aus dem Extremsport mit Schlittenhunden</i>		Das Zusammenspiel zwischen Niederlage und Erfolg -----	114 - 137
Meine Kindheit -----	26 - 27	Vision - Willenskraft - Vertrauen <i>Vertraue deiner inneren Stimme</i> -----	138 - 145
Konfrontation Alaskan Malamute <i>(Eigenständigkeit)</i> -----	28 - 39	Das Voice-of-Nature-Konzept -----	146 - 150
Autarkes Leben -----	40 - 54	KAPITEL III. <i>Theoretische Grundlagen</i>	
Mentale Höchstleistung über Tage <i>Unsterblich - Unbesiegbar</i> -----	55 - 83	Emotionale Führung und Entscheidung -----	154 - 212
Extremerfahrung -47°C <i>Konkurrenzkampf bis über das Limit hinaus</i> -----	84 - 91		