

<b>Einleitung .....</b>	<b>7</b>
<b>Motivation.....</b>	<b>11</b>
<b>Entscheidende Konzepte, die du verstehen musst.....</b>	<b>31</b>
<b>Die Phasen .....</b>	<b>47</b>
<b>Phase 1.....</b>	<b>49</b>
<b>Die Woche, in der du Phase 1 bestehst .....</b>	<b>77</b>
<b>Phase 2 .....</b>	<b>81</b>
<b>Die Woche, in der du Phase 2 bestehst.....</b>	<b>103</b>
<b>Phase 3.....</b>	<b>105</b>
<b>Die Woche, in der du Phase 3 bestehst .....</b>	<b>131</b>
<b>Last Minute: Wie du es schaffst, innerhalb von vier Wochen von der 5 runterzukommen und nicht sitzen zu bleiben .....</b>	<b>133</b>
<b>Ausblick auf die Zukunft: Was du werden kannst.....</b>	<b>141</b>