

INHALT

PROLOG	7
Einleitung	21
I. ELEMENT:	
Arbeit	25
Warum Arbeit ein Element Ihres Erfolgs ist	29
1. Grundlagen	30
Ihre Arbeit erfüllt Sie nicht? Bringen Sie sie in Einklang mit Ihren privaten Interessen!	30
Ihr Job fühlt sich unbefriedigend an? Finden Sie Wertschätzung! ..	35
Das Arbeitsklima ist vergiftet? Reinigen Sie es!	38
2. Performance	41
Sie haben nur wenige Kontakte? Werden Sie zu einem Netzwerker!	41
Im Team gibt es Stimmungsbrecher? Sorgen Sie für gute Laune! ..	51
Sie sind ein Ego-Spieler? Werden Sie zum Super-Teamplayer	54
Sie wollen vor anderen gut aussehen? Lassen Sie lieber das Unternehmen glänzen!	56
3. Gründung	58
In Ihrem Unternehmen gibt es Hierarchien? Reißen Sie sie nieder!	58
Ihr Team besteht aus gleichen Charakteren? Bauen Sie es um!	60
Sie haben Vorbilder? Suchen Sie sich lieber Mentoren!	63
II. ELEMENT:	
Finanzen	65
Warum Finanzen ein Element Ihres Erfolgs sind	68
1. Ansparen	69
Sie wollen Ihre Finanzlage ändern? Dann fassen Sie einen Entschluss!	69
Sie verdienen Geld? Lassen Sie auch Ihr Geld nun Geld verdienen! ..	70
Sie wollen mehr Geld zurücklegen? Erhöhen Sie Ihre Einnahmen! ..	73
Sie wollen Kosten senken? Werden Sie zum Finanzdetektiv	77

Sie können es sich nicht leisten, zu sparen? Sie können es sich nicht leisten, nicht zu sparen!	83
Sie haben ein Konto? Machen Sie drei Konten daraus!	85
2. Investieren	88
Sie legen Ihr Geld zurück? Investieren Sie es besser!	88
Möglichkeit 1: Aktiensparen.	90
Sie wollen in Aktien investieren? Dann denken Sie langfristig!	90
Sie haben keine Ahnung von Aktien? Dann machen Sie sich zu einem Experten!	99
Aktien sind oldschool? Nutzen Sie die moderne Technik!	100
Möglichkeit 2: Altersvorsorge	102
Sie wollen heute Vermögen aufbauen? Denken Sie jetzt besser an morgen!	102
Möglichkeit 3: Immobilien.	108
Sie wollen die Niedrigzinsen nutzen? Investieren Sie in die eigenen vier Wände	108
Möglichkeit 4: Kryptowährung	114
3. Durchhalten.	117
Sie geraten in Versuchung, Ihr Ersparnis auszugeben? Entwickeln Sie eine Motivationsroutine!	117
Sie haben Geld übrig? Reinvestieren Sie es!	119
Sie wollen vorankommen? Gehen Sie Ihrem finanziellen Erfolg entgegen	121

III. ELEMENT:

Freunde und Familie	123
Warum Freunde und Familie ein wichtiges Element unseres Erfolgs sind	128
1. Freundschaften	130
Sie arbeiten zu viel? Freundeszeit ist Entschleunigungszeit!	130
Sie genießen Freundschaften? Fangen Sie an, sie auch zu managen!	134
Es fällt Ihnen schwer, Kontakt zu Freunden zu halten? Entwickeln Sie eine Freundschaftskommunikation!	136
Sie haben wenig Zeit? Finden Sie den Rhythmus einer Freundschaft	138
Sie verstehen Ihre Freunde manchmal nicht? Lernen Sie, was Achtsamkeit heißt!	141

Das Wochenende mal zu Hause bleiben? Entwickeln Sie lieber Freundschaftsroutinen	144
Es geht nicht weiter? Wann Sie sich wirklich von Freundschaften verabschieden sollten.	148
2. Liebe.	151
Was die beiden Phasen einer Liebe unterscheidet.	151
Sie lieben Ihren Partner? Dann halten Sie Augenhöhe in Ihrer Beziehung!	154
Zu wenig Zeit für den Partner? Entwickeln Sie Rituale, die die Liebe braucht	156
Sie haben sich wenig zu sagen? Entwickeln Sie eine Gesprächsroutine!	159
Ihre Beziehung ist zur Gewohnheit geworden? Brechen Sie aus!	162

IV. ELEMENT:

Mentale Stärke 165

Warum mentale Stärke ein Element Ihres Erfolgs ist	171
Träume	172
Leben Sie nicht nur, träumen Sie auch!	172
Sie setzen sich kleine Ziele? Setzen Sie sich Mega-Ziele!	175
Akzeptieren Sie Ihre Lebensumstände nicht, optimieren Sie sie!	176
Mut.	178
Die Welt geht unter? Bleiben Sie trotzdem positiv!	178
Sie haben Angst? Lernen Sie, ein Mut-Mensch zu werden!	179
Resilienz.	184
Sie lernen aus Erfolgen? Aus Misserfolgen aber noch mehr!	184
Sie leiden? Setzen Sie Ihr Leid ins richtige Verhältnis	186
Es gibt keine Rückschläge! Es gibt nur Chancen.	189

V. ELEMENT:

Zeitmanagement 193

Warum Zeitmanagement ein Element Ihres Erfolgs ist	197
Organisation	199
Sie leben von Tag zu Tag? Definieren Sie lieber Ihre Ziele!	199
Sie haben Angst vor Ihren Schwächen? Konzentrieren Sie sich auf Ihre Stärken!	202
Sie haben viel zu tun? Schaffen Sie sich Freiräume!	204

Management	207
Sie sind gebildet? Dann bilden Sie sich weiter!	207
Strukturen schränken Sie ein? Bilden Sie eine Flexi-Struktur!	211
Die Zeit rinnt Ihnen davon? Werden Sie Herrscher über Ihre Zeit! ..	212
Ihre Zeit ist begrenzt? Werden Sie zum Zeitjongleur!	218
Lesen Sie keine Nachrichten! Selektieren Sie Nachrichten!	221
Sie sagen gerne Ja? Lernen Sie, Nein zu sagen!	223
Sie reagieren? Agieren Sie lieber!	225

VI. ELEMENT:

Gesundheit	227
Warum Gesundheit ein wichtiges Element Ihres Erfolgs ist	234
1. Ernährung	235
Sie essen gerne? Essen Sie nun auch das Richtige!	241
Sie essen gesund? Trinken Sie noch gesünder!	247
Essen Sie nicht mehr wahllos – Entwickeln Sie ein Ernährungskonzept!	249
Sie sind strikt bei der Ernährung? Schummeln Sie auch mal!	258
2. Sport.	261
Sie machen Sport, um sich besser zu fühlen? Machen Sie Sport, um jünger zu werden!	262
Sie machen Sport? Machen Sie ihn regelmäßig!	264
Die zwei Grundsportarten für Ihre perfekte Fitness	265
Sie kennen Ihren Körper? Lernen Sie ihn noch besser kennen!	270
3. Schlaf	271
Sie schlafen einfach? Entwickeln Sie besser eine Schlafhygiene!	274
 Die Veränderungen in der Zukunft	 277
 Epilog	 299