

Dein Startpunkt

- 01 Selbstbewusstsein >> Jana Katherina Piller** 010
Wie du dich selbst kennen und lieben lernst
- 02 Mindset >> Dominic Krätz** 020
Wie deine innere Einstellung deine Limits bestimmt
- 03 Glück >> Alexander Rath** 030
Wie du es schaffst, als Glückspilz unterwegs zu sein

Deine Kondition

- 04 Gesundheit >> Dr. Wolfgang Tonn** 042
Warum ein gesunder Lebensstil keinen Verzicht bedeutet
- 05 Schlaf >> Dr. Sabrina Han** 054
Warum ohne diese weltbewegende Pause nichts geht

Dein Team

- 06 Familie >> Charlotte Quik** 072
Wie du Stärke aus diesem unvermeidbaren Netzwerk ziehst
- 07 Freundschaft >> Dr. Sung Han** 082
Wie du die richtigen Wegbegleiter:innen wählst
- 08 (Cyber-)Mobbing >> Kim Marina Schlangenotto** 096
Wie es weitergeht, wenn alle gegen einen sind
- 09 Partnerwahl >> Kyul Floehr** 108
Wie ihr zu zweit als Gipfelstürmer:innen unterwegs sein könnt

Deine Ausrüstung

10 Finanzen >> Stephan Choe 120

Wie deine innere Freiheit zu finanzieller Freiheit führt

11 Gewohnheiten >> Lukas Hong 136

Wie dein Lebensstil dich zu deinem Erfolg führt

12 Zeitmanagement >> Prof. Dr. Christian Hanke 148

Wie deine Prioritäten dich zu deinen Zielen führen

13 Kommunikation >> Alexander Wurz 158

Wie Zuhören zu guten Beziehungen führt

Deine Gipfelkrenze

14 Influencer:in werden >> Kathi Schr 172

Wie du andere mit auf deine Reise nimmst

15 Selbstständigkeit >> Hanna Umfahrer 184

Wie du herausfindest, ob berufliche Selbstbestimmung dein Ding ist