

Inhalt

Vorwort	6
1. Was ist Erfolg?	11
Was Erfolg für Erfolgreiche heißt	12
Erfolg heißt Lebenserfolg	14
Erfolg beginnt im Kopf	16
2. Die wichtigsten Tugenden für Erfolg	23
Erfolg ist kein Zufall	23
Eigenschaften und Fähigkeiten, die zum Erfolg führen	25
3. Die gefährlichsten Feinde des Erfolgs	39
Ausreden	39
Gier und Arroganz	44
Mangelnde Kritikfähigkeit und Perfektionismus	45
4. Warum Erfolg Einstellungssache ist	51
Das Unterbewusstsein	52
Die richtige Programmierung	54
Die wichtigsten Ziele finden	57
Schritt für Schritt zum Ziel	59

5. So packen Sie den Erfolg konkret an	63
Ins Handeln kommen	63
Verhalten erfolgreich steuern	66
Die zehn Schritte zur Verhaltensänderung	69
6. Die eigenen Erfolgs-Chancen weiter verbessern	75
Gesundheit und Fitness	76
Soziale Kompetenz	82
Der Spaßfaktor	86
Die zehn Erfolgs-Regeln	87
Fast Reader	88
Die Autoren	94
Veranstaltungen und Seminare	95
Weiterführende Literatur	96