

Inhalt

Prolog: Was wäre, wenn ...? 7

Hör auf zu warten: Warum der richtige Moment niemals kommen wird 21

- Zögerst du noch oder setzt du schon um? 23
- Wer sich nicht verändert, der wird verändert 27
- Das Ende der Ausreden 34
- Die Macher-Mentalität 39

Die innere Motivation zur Veränderung wecken: Warum tschakka tschakka längst out ist 45

- Motivation 1.0: Die Flucht vor dem Säbelzahn tiger 50
- Motivation 2.0: Zuckerbrot und Peitsche 53
- Motivation 3.0: Tschakka, du schaffst es! 55
- Motivation 4.0: Sinnvolle Veränderung statt hohler Phrasen 62

Der Pfad des Changemakers: Warum die größte Erfüllung im Machen liegt 68

- Macher zu sein ist kein Titel, sondern eine innere Haltung 71
- Schluss mit der Selbstsabotage 77
- Chef sein kann jeder 82
- Die Frage, die alles verändert 86

Keine Angst vor Veränderung: Warum unsere größte Schwäche gleichzeitig unsere größte Stärke ist 91

- Die Angst ist dein Freund 94
- Sinn statt Unzufriedenheit 100
- Die einzige Angst, die Sie haben sollten 105
- Intention schlägt alles 108

Einzig, nicht artig: Warum es sich lohnt, einzigartig statt anders zu sein 116

- Einzigartig statt anders 118
- Ihre persönliche Unabhängigkeitserklärung 122
- Die Renaissance der Werte 125
- Zehn Minuten im Olympiastadion 135

Vorhaben in Ergebnisse transformieren: Warum zwei Worte das Potenzial haben, Ihr Leben zu verändern 142

- Sagen Sie #AU JA! zur Veränderung 146
- Entscheiden Sie sich, zu entscheiden 149
- Sind Sie S.E.K.S.I. genug? 154
- Nutzen Sie die 1%-Formel 161

Der Sinn des Lebens ist Leben: Warum New York manchmal direkt um die Ecke liegt 169

- Der New-York-Quick-Check für nachhaltige Veränderung 174
- Eine Stunde macht den Unterschied 179
- Die vier Stufen des Lernens 183
- Feuern Sie die Nörgler, Besserwisser und Miesepeter 188

Epilog: Schreiben Sie Geschichte 196

Danksagung 200

Anmerkungen 203

Personen- und Stichwortregister 205

Über den Autor 209