



Vorwort

1. Gönnen Sie sich eine Krise

Warum Sie aktiv angehen sollten, was unvermeidlich ist

2. Gold und Schutt kommen im selben Fluss

Wie Sie lernen Goldnuggets vom Schutt auszusieben

3. Die Krise als Wendepunkt

Wie Sie Krisen für Ihre Neuausrichtung nutzen

4. Erobern Sie neues Terrain

Warum Ihre Sehnsüchte jenseits Ihrer Komfortzone liegen

5. Der Krise den Stachel der Unvorhersehbarkeit ziehen

Wie Sie strategisch Veränderung provozieren

6. Halten Sie das Chaos aus

Warum Krisen *vor* bedeutenden Entscheidungen wichtig sind

7. Ihre Gewissheit ist der halbe Erfolg

Warum Sie sich leichter tun, wenn Sie wissen, wonach Sie suchen

8. Was wollen Sie eigentlich?

Warum „Die Frage stellt sich nicht“ keine Option ist

9. Gönnen Sie sich den Zerbruch

Warum Ihre Identität Ihren Erfolg bestimmt und nicht umgekehrt

10. Wer sind Sie eigentlich?

Warum Ihr Spiegelbild nur die halbe Wahrheit liefert

11. Was sehen Sie eigentlich?

Warum Sie die Brille Ihrer Glaubenssätze regelmäßig säubern sollten

12. Die Dankbarkeitsfalle

Wie Sie Verleugnung unter dem Deckmantel der Dankbarkeit enttarnen

13. Glauben Sie nicht alles, was Sie denken

Warum Sie es nicht leisten können ein Gedanken-Messie zu sein.

14. Sieben Impulse für eine gedankliche Ernährungsumstellung

Wie Sie Ihr Headquarter regelmäßig warten

15. Hinschmeißen oder Hinnehmen?

Warum eine Momentaufnahme keinen Spielfilm ausmacht

16. Ihre persönliche Heldenreise

Warum sich Ihr Rennen nicht auf der Zielgeraden entscheidet

17. Die Geschwindigkeitsfalle

Warum die Kalibrierung die Maximalgeschwindigkeit schlägt

18. Die Dringlichkeitsfalle

Warum die Kategorisierung „wichtig“ und „dringend“ am Ziel vorbeischießt

19. Die Geschäftigkeitsfalle

Warum Fokus das neue Arsch aufreißen ist

20. Die Erreichbarkeitsfalle

Warum Sie mit Dauererreichbarkeit garantiert nichts erreichen

21. Die Falle des Ultimativen

Warum Routine Ihre Bemühungen toppt

22. Die Selbstverständlichkeitsfalle

Wie Sie den Stoff, aus dem das Leben ist, lieben lernen

23. Die Inspirationsfalle

Warum wir over-inspired und under-committed sind (und was das mit uns macht)

24. Scheitern Sie erfolgreich

Warum Ent-Täuschung der erste Schritt in die richtige Richtung ist

25. Vermeiden Sie keine Fehler mehr

Warum Sie fehlerfrei innovationslos bleiben

26. Der Wert Ihrer Niederlagen

Wie Ihre Tiefpunkte zu raffinierten Geschichten werden

27. Stellen Sie sich Ihren Riesen

Warum Agilität das neue Aufrüsten ist

28. Die Schattenseiten Ihrer Superkräfte

Warum hysterische Kraftakte Ihre Kalkulation verzerren

29. Die Königsklasse der Gelassenheit

Wie Sie Frieden als Erweiterung der Gelassenheit implementieren

30. Navigieren im Nebel

Warum Sie den Horizont für den nächsten Schritt nicht sehen müssen

31. Selbstfürsorge in der Krise

Was passiert, wenn Sie Genuss zum Luxusgut degradieren

32. Trennen Sie sich

Wie Sie durch Minimalismus Ihren Reichtum zum Vorschein bringen

33. Gönnen Sie sich Zeit

Warum Sie Standortbestimmungen nicht im Gehen machen können

34. Das trügerische Kostüm der Resignation

Wie Sie Resignation von Gelassenheit unterscheiden

35. Verabschieden Sie bröckelnde Fassaden

Wie Sie gebundene Kapazitäten freisetzen

36. Wagen Sie einen Schlussstrich

Wann es wichtig ist, Krisensituationen für beendet zu erklären

37. Kultivieren Sie, was Ihnen wichtig ist

Warum nicht jeder verwilderte Garten eine Wüste ist.

38. Die Krise als ultimativer Luxus

Warum Sie nicht für jedes Thema ein Krisenkonto eröffnen sollten

Zum Schluss

Was, wenn das der Beginn wäre