

## Inhalt

	Vorwort	4
<b>Teil I: Individuelle Leistungsfähigkeit</b>		
1	Die Zelle: „It’s all about energy“	8
2	Vitalität, Flexibilität und Emotionen in unserem Kopf	15
3	Die Abwehr: Unser Immunsystem	25
4	Unser Überlebensjoker und Detail-Detektor: Das Stresssystem	36
5	Stresskrankheiten: Jede Krankheit ist ein Film	47
6	Ernährung und Bewegung	67
<b>Teil II: Teams zu Leistung führen</b>		
1	Die große Überschätzung: Gesunde Führung	74
2	Das Fußballteam des Selbstmanagements	78
3	Neuro-Leadership: Führung mit Hirn	84
4	Führungsskills und Ernährung: Empathie fördern	97
5	Lernen ist Leben – Leben ist Lernen	105
6	Entscheidungsfähigkeit	111
7	Motivation im Gehirn	115
8	Den Autopiloten programmieren	119
9	Wie Sie außergewöhnlich produktiv werden	122
10	Wie Sie andere für Veränderung begeistern	130
<b>Teil III: Biologie der Begeisterung</b>		
1	Einführung	137
2	Die vier Bereiche gesunden Lebens	138
3	Die Methode „Biologie der Begeisterung“	151
4	Checklisten	158
5	Buchempfehlungen	161