

Einleitung

Von leeren Worten und sinnvollen Sachen

## WIE HELDEN GEBOREN WERDEN

01 – Charakterwachstum – eine Entscheidung

02 – Was Helden glauben

03 – Wie Helden diese große Welt verändern

04 – Helden sind Träumer

05 – Helden träumen grenzenlos

06 – Der Held und der Wolf

07 – Elefanten und die Macht der Gedanken

08 – Helden predigen zu sich selbst

09 – Der König deines Lebens bist du

10 – Helden säen bewusst und ernten reich

11 – Helden betrachten das Leben vom Ende her

12 – Ein göttlicher Moment im Müllberg

**13 – Heldenhaft leben: Simon**

## STARTSCHUSS FÜRS HELDENTRAINING

14 – Das Heldentraining beginnt

15 – Helden tun etwas!

16 – Helden sind Leiter, keine Mitläufer

17 – Helden haben eine eigene Meinung

18 – Helden sind im Kleinen treu

- 19 – Helden trainieren Selbstlosigkeit
- 20 – Helden trainieren Mut
- 21 – Helden schaffen sich Rituale
- 22 – Helden trainieren Disziplin
- 23 – Helden trainieren ihren Fokus wie Ninjas
- 24 – Helden brauchen keine Ausreden
- 25 – Helden fürchten sich nicht davor, Fehler zu machen
- 26 – Helden wissen, wann sie Grenzen überschreiten müssen
- 27 – Ein Held bemerkt, wann er einen größeren Topf braucht

### **28 – Heldenhaft leben: Stefan**

## **BEZIEHUNGSHelden**

- 29 – Alle anderen sind nicht doof
- 30 – Helden nehmen ihre Familie nicht für selbstverständlich
- 31 – Wodurch Dinge ihren Wert bekommen
- 32 – Gemeinsam einsam
- 33 – Helden sind smart mit ihrem Smartphone
- 34 – Helden investieren Zeit und Kraft in echte Freundschaften

### **35 – Heldenhaft leben: Nathan**

- 36 – Helden vermeiden es zu lästern
- 37 – Wie man Freunde gewinnt
- 38 – Helden kennen die drei Stufen des Alkohols
- 39 – Wahrheit steht über Gefühl
- 40 – Wie Helden mit Frauen umgehen
- 41 – Helden und die Pornografie
- 42 – Der Held und die Liebe
- 43 – Die Checkliste

- 44 – Die Kriterien, nach denen Frauen ihre Ehemänner aussuchen
- 45 – Helden kennen die fünf Sprachen der Liebe
- 46 – Heldenhafte Kommunikation
- 47 – Sollte ein Held heute noch heiraten?
- 48 – Ein Pladoyer für das Leben

## HELDEN IM ALLTAG

- 49 – Helden suchen sich gute Ratgeber
- 50 – Kopf hoch – Brust raus!
- 51 – Du bist reich!
- 52 – Ein Held weiß, dass man Glück kaufen kann
- 53 – Das Einmaleins des Umgangs mit Geld
- 54 – Die drei Stufen des Geldverdienens
- 55 – Rattenfänger und das leicht verdiente Geld
- 56 – Keine zweite Chance für den ersten Eindruck
- 57 – Bitte lächeln!
- 58 – E.F.H.
- 59 – Blinde Flecken Teil 1: Abgefahrene Reifen
- 60 – Blinde Flecken Teil 2: Kippengestank
- 61 – Wozu in aller Welt soll Vergebung gut sein?
- 62 – Welcome to the jungle
- 63 – Wie Helden ihren Würdekreis bewahren

### **64 – Heldenhaft leben: Michael**

- 65 – Über Rechtschreibung und verborgene Talente
- 66 – Vom Verhältnis von Begabung und Fleiß
- 67 – Helden brauchen keine Schule, um zu lernen
- 68 – Helden lesen Bücher

69 – Ein Held weiß, wie er Ziele setzt

70 – Helden trainieren ihr Gehirn

### **71 – Heldenhaft leben: Horst**

72 – Wenn du dich mit Schrott füllst, kommt auch Schrott heraus

73 – Helden kümmern sich um ihren Motor

74 – Helden und die Einschaltquote

75 – Warum Helden die Demokratie lieben

## **HELDENTRAINING FÜR FORTGESCHRITTENE**

76 – Lebensphasen

77 – Teenager gibt es nicht

78 – Willkommen in der Matrix

79 – Von Gruppenzwang und Herdentrieb

80 – Helden bestimmen, wovon sie sich prägen lassen

81 – Wie Helden Probleme lösen

82 – Wie Helden unmögliche Probleme lösen

83 – Von Palmen und der Last des Lebens

84 – Wenn Helden kämpfen

85 – Ein Held und vier Panzer

86 – Von Pferdestärken und Erfolg

87 – Helden hören die leise innere Stimme

88 – Menschlichkeit gewinnt

89 – Gib niemals, niemals, niemals, niemals auf!

90 – Das Geheimnis der Initiation

Nachwort

Danksagung

Anmerkungen