

INHALT

Vorwort – Fünf Schritte in ein neues Leben 7

STEP 1: Deine Vision 9

- 1 Warum du eine Vision brauchst 11
- 2 Hol dir das Kommando über dein Leben zurück 23
- 3 Du weißt, was du willst – auch wenn du es gerade nicht (mehr) zu wissen glaubst 32
- 4 Dein persönliches Vorhaben-Casting 58
- 5 Gute Ziele? Schlechte Ziele? Mein Vorsätze-TÜV 69
- 6 Der Film in deinem Kopf 92
- 7 Body Feedback – dein Körper baut an deiner Vision mit 112

STEP 2: Dein Plan 125

- 8 Bist du am Start? Bestimme deinen Ausgangspunkt 127
- 9 Hier geht's lang! Grob geplant ist halb gewonnen 138
- 10 Smartes Stretching: Stück für Stück an jedes Ziel 149
- 11 Für alle Fälle vorbereitet – Training für den Hürdenlauf 167

STEP 3: Dein Commitment 179

- 12 Shout it out loud: Ja, ich will (und werde dieses Ziel erreichen) 181

STEP 4: Dein Weg 191

- 13 Dein Glaube an dich – Yes, you can! 193
14 Du bist nicht allein – dein Peer Team 203
15 Was zählt, ist: dranbleiben! 211
16 Mein Werkzeugkoffer für ein positives Mindset 225
17 Erste Hilfe, wenn es nicht rundläuft 234

STEP 5: Dein Erfolg 245

- 18 Willkommen am Ziel – und auf zu neuen Ufern! 247

Literaturverzeichnis 253