

Vorwort	07
1. Kapitel – Thailand	10
Freiheit und Abenteuer	10
Keine Regeln, kein System	19
Einschulung – erste Berührung mit dem System	31
+ <i>DAS PLUS FÜR DICH – was ich Dir erklären möchte</i>	36
2. Kapitel – Schweiz	40
Eine neue Realität – mit anderen Regeln	40
Anpassung – das System besiegt Dich oder Du das System	44
Ausbruch & Rebellion – die Suche nach dem anderen Weg	48
+ <i>DAS PLUS FÜR DICH – was ich Dir erklären möchte</i>	56
3. Kapitel – Militär & Kommandos	62
Die Chance des Lebens – erkannt & zugepackt	62
Erst Durchstarten, dann Kickstart 100 Prozent	71
Nach dem Run ist vor dem Run	85
Abwechslung heißt die tägliche Herausforderung	89
+ <i>DAS PLUS FÜR DICH – was ich Dir erklären möchte</i>	93
4. Kapitel – Der Weg zum Erfolg	100
Persönlichkeitsentwicklung	100
Der größte Schatz: Deine Mitmenschen	116
Mindsetting – Stellschrauben im Kopf auf Erfolg drehen	127
+ <i>DAS PLUS FÜR DICH – was ich Dir erklären möchte</i>	142
EXTRAS:	
Meine 9 Traum-Tipps für Dich	157
Meine 5 Werte, die mein Leben & Handeln bestimmen	158
8 Punkte, damit jeder Tag für Dich erfolgreich wird	158