

Inhalt

Vorwort	III
Wer ist Ben Baak?	VI
Die wichtigste Investition	1
Guter Wille, Gewohnheit, Ritual	5
Deine Ziele. Dein Warum.	11
Exemplarische Grundbedürfnisse	16
Erfolgsverbund	18
Ziele verkünden	22
Die Was-Frage	25
Emotionen	28
In Etappen	30
Zügig zur Umsetzung	36
Hürden vorwegnehmen	40
Dokumentieren	46
Visualisieren	49
Zeitblock	56
Werkzeuge als Erfolgsgaranten	61
Powerstarter	63
3x3-Formel	68
MOP	73

INHALT

Erfolge feiern	77
Umfeld	83
Dein räumliches Umfeld	85
Dein inneres Umfeld	89
Zwischenfall	101
Zielvertrag	105
Das Ziel hinter dem Ziel	108
Zukunftsbrief	110
Dein Erfolgsbegleiter	119
Monat 1	123
Woche 1	124
Woche 2	130
Woche 3	136
Woche 4	142
Monatsrückblick	148
Monat 2	151
Woche 1	152
Woche 2	158
Woche 3	164
Woche 4	170
Monatsrückblick	176