

INHALT

<i>Eine persönliche Nachricht von Robin Sharma</i>	15
<i>Einleitung</i>	19

DIE ERSTE ART DES REICHTUMS

Selbst-Meisterhaftigkeit: Die Gewohnheit der täglichen Selbstverbesserung

1. Nehmen Sie Ihre Größe an	29
2. Leben Sie das Gesetz, dass die äußere Veränderung der inneren Veränderung folgt.	32
3. Werden Sie nicht zum <i>Grossammler</i>	35
4. Es ist in Ordnung, schludrig zu sein.	37
5. Prägen Sie sich das <i>EULAM-Prinzip</i> ein.	39
6. Die beste Art zu beginnen besteht darin, einfach anzufangen	41
7. Ängste sind Geistergeschichten.	43
8. Hören Sie auf, diese vier schrecklichen Wörter zu sagen . . .	45
9. Seien Sie der Erwachsene im Raum	47
10. Bedenken Sie, dass kleine Schritte zu großen Erfolgen führen	49
11. Ehren Sie Ihre Wunden	52
12. Der Mensch, der viel liest, gehört zu den Gewinnern	53
13. Echtes Wachstum soll sich sonderbar anfühlen.	56
14. Erwarteten Sie das Beste von den Menschen (und Sie werden es in der Regel bekommen)	58
15. Speisen Sie möglichst oft allein	61
16. Es ist klug, ein Tagebuch zu führen.	63
17. Dinge, die Sie verletzen, sind Ihre Helfer	66
18. Wer mit Clowns herumhängt, sollte sich auf einen Zirkus gefasst machen	69

19. Lassen Sie nicht zu, dass Selbstfürsorge Ihren Selbstwert ruiniert.	70
20. Werden Sie zu einem Ja-Sager.	72

DIE ZWEITE ART DES REICHTUMS

Gesundsein: Die Gewohnheit, die eigene Gesundheit stetig zu optimieren

21. Nehmen Sie ein Bad im Wald.	77
22. Seien Sie sich darüber im Klaren, dass Ihre Gene nicht Ihr Schicksal sind.	79
23. Wie lässt sich die Gesundheit am schnellsten und am besten fördern?	81
24. Betrachten Sie Nahrung als Medizin.	82
25. Schützen Sie Ihre geistige Gesundheit.	84
26. Nutzen Sie Meditation in Mikrodosen.	87
27. Praktizieren Sie die Regel des nackten Sonnenbadens.	89
28. Ein schweißtreibendes Work-out ist nie eine schlechte Idee.	90
29. Verzichten Sie einmal dreißig Tage komplett auf Zucker.	91
30. Nehmen Sie sich eine Dopaminentgiftung vor.	93
31. Werden Sie ein professioneller Schläfer.	95
32. Zeigen Sie sich im Fitnessstudio so, wie Sie sich auch im Leben zeigen möchten.	97
33. Werden Sie ein geschickter Lebenszeitmultiplikator.	100
34. Fasten Sie einmal wöchentlich.	102
35. Lachen Sie mehr, um länger zu leben.	104
36. Atmen Sie wie ein Samurai.	107
37. Singen Sie wie ein Mönch.	108
38. Betrachten Sie Alleinsein als eine Art von Wellness.	110
39. Üben Sie sich aktiv in Dankbarkeit.	112
40. Machen Sie sich bewusst: Wer kalt duscht, geht seltener zum Arzt.	115
41. Trainieren Sie Ihr spirituelles Wohlbefinden.	117

DIE DRITTE ART DES REICHTUMS

Familie: Die Grundregel: glückliche Familie, glückliches Leben

42. Als sich meine Mutter einmal einer Motorradgang anschloss	122
43. Richten Sie ein Liebeskonto ein.	124
44. Betrachten Sie die Dinge durch die Augen Ihrer Liebsten . .	125
45. Genießen Sie die kleinen Überraschungen des Familienlebens	126
46. Hegen Sie keinen Groll.	127
47. Stellen Sie Ihre Beziehung auf den Prüfstand	129
48. Ihre Partnerwahl macht 90 Prozent Ihrer Freude aus	131
49. Befolgen Sie die Regel der drei guten Freunde.	133
50. Halten Sie die Reise fest.	134
51. Stellen Sie die Zehntausend-Abendessen-Frage.	136
52. Erkennen Sie, dass Gegensätze sich nicht anziehen	138
53. Betrachten Sie kleine Kinder als riesige Geschenke.	141
54. Manche Verletzungen sind nicht dazu bestimmt, geheilt zu werden	143
55. Seien Sie kein Fußabtreter	145
56. Erkennen Sie, dass Anhänglichkeit keine Liebe ist	146
57. Umarmen Sie öfter andere Menschen	147
58. Werden Sie zu einem »People-Builder«	148
59. Seien Sie ein Schöpfer des vollkommenen Moments	149
60. Ein Geschenk, das gegeben wird, um selbst eines zu erhalten, ist kein Geschenk	152
61. Das schlechte Verhalten anderer Menschen hat nichts mit Ihnen zu tun	154
62. Werden Sie besser im Zuhören als im Reden.	155
63. Denken Sie daran, dass unsere Welt Ihre Familie ist.	158

DIE VIERTE ART DES REICHTUMS

Arbeit: Die Gewohnheit, Arbeit als Plattform für die Formulierung von Zielen zu nutzen

64. Die gute Nonne in der Landkirche	163
65. Versteifen Sie sich nicht so sehr auf die Logik, dass Sie das Staunen verlernen.	165
66. Die Maxime »Sie haben kein Glück, Sie erschaffen es«	167
67. Erstellen Sie eine Liste mit Dingen, die Sie nicht mehr tun werden	170
68. Vermeiden Sie die Lüge »Keiner wird es merken«.	172
69. Nehmen Sie einen Wachmann mit zur Arbeit	174
70. Verwenden Sie den Virtuosen-Algorithmus	175
71. Lernen ist Ihre Superkraft	177
72. Entwickeln Sie eine Lust auf Bücher	180
73. Leben Sie nach dem Großmeister-Anfänger-Gesetz	182
74. Führen Sie Ihr Projekt X durch	185
75. Harte Arbeit ist fantastische Arbeit	187
76. Erste Entwürfe sollten schlecht sein	188
77. Hören Sie auf, Ihre Helden nachzuahmen.	190
78. Seien Sie einfach freundlich.	192
79. Legen Sie Ihre Täglichen Fünf fest	195
80. Denken Sie wie ein Künstler	197
81. Finden Sie Ihr persönliches <i>Goldeneye</i>	199
82. Legen Sie eine Schippe drauf.	201
83. Seien Sie geduldig wie ein Profi.	203
84. Verhalten Sie sich wie der Hund mit dem Knochen	205
85. Genießen Sie die Zeit, die Sie verplempern	207
86. Wenden Sie die Sechzig-Sekunden-Regel gegen Prokrastination an.	209
87. Verbessern Sie sich stetig, während Sie arbeiten	210
88. Unternehmen Sie Anstrengungen des Zaubers, niemals des Geldes wegen.	212

89. Drei Michelin-Sterne trotz einer häufig abwesenden Küchenchefin	214
90. Das Leben ist wichtiger als die Arbeit	216

DIE FÜNFTE ART DES REICHTUMS

Geld und Wohlstand: Die Gewohnheit, Wohlstand als Triebkraft der Freiheit zu nutzen

91. Vermeiden Sie die Howard-Hughes-Geldfalle	223
92. Erkennen Sie Ihre Narben des Mangels	225
93. Ihre Vitalität nutzt Ihnen auch finanziell	230
94. Die wichtigste Entscheidung der Money Masters.	232
95. Der Multimilliardär in der vereinsamten Villa	235
96. Dankbarkeit ist eine Gelddruckmaschine	238
97. Betrachten Sie den Erfolg eines anderen auch als den Ihren	240
98. Denken Sie daran: Gewohnheiten stechen den IQ	242
99. Verwenden Sie Worte des Reichtums	244
100. Halten Sie sich an die Anti-Kokain-Regel von Tracey Emin .	246
101. Leben Sie unter Ihren Möglichkeiten	248
102. Die besonderen Gewohnheiten superreicher Menschen. . .	251
103. Entwickeln Sie die Verdopplungs-Disziplin	255
104. Verdienen Sie lieber Geld, statt Videos zu schauen	257
105. Warum etwas tun, das Sie nicht glücklich macht?	259
106. Rekrutieren Sie ein Beraterteam aus dem Jenseits.	261
107. Ziehen Sie sich zurück, um Ihren Ideenreichtum zu beflügeln	263
108. Segnen Sie täglich Ihr Geld	264
109. Es lohnt sich, gut zu sein	266
110. Seien Sie eine bescheidene Führungspersönlichkeit	268
111. Die Investition mit der höchsten Rendite	271
112. Stellen Sie die Milliarden-Dollar-Geschäftsfrage	273
113. Lieben Sie insgeheim Ihre schärfsten Kritiker und Neider . .	275
114. Gier ist nicht Glück.	277

115. Legen Sie den Fokus auf Beziehungen und nicht auf Geschäfte	278
116. Meine zehn wichtigsten Bücher über Wohlstand.	280
117. Helfen Sie Millionen, um Millionen zu verdienen.	281

DIE SECHSTE ART DES REICHTUMS

Gemeinschaft: Die Grundregel: Sie sind Ihr soziales Netzwerk

118. Wählen Sie sich ein strahlenderes Umfeld	287
119. Leben Sie das Leben Ihres Helden	288
120. Tun Sie, was Sie ankündigen	289
121. Schließen Sie ein Mastermind-Bündnis	290
122. Stephen Kings Regel über verlorene Briefe	291
123. Das Karma ist nicht mystisch, sondern praktisch	293
124. Bedenken Sie das Gesetz über das Verschwinden geliebter Menschen	295
125. Warum jemanden zum Feind haben, wenn man ihn auch zum Freund haben kann?	297
126. Schenken Sie großzügig.	299
127. Steigern Sie Ihr Charisma	302
128. Sprechen Sie persönlich mit den Menschen.	305
129. Man weiß nie, was aus jemandem werden wird	306
130. Wünschen Sie den Menschen einen schönen Tag	308
131. Verbringen Sie Zeit mit Querköpfen.	309
132. Graben Sie Ihren Brunnen, bevor Sie durstig sind	310
133. Seien Sie nicht der Knecht Ihres Handys	311
134. Vermitteln Sie anderen das Gefühl, etwas Besonderes zu sein	312

DIE SIEBTE ART DES REICHTUMS

Abenteuer: Die Grundregel: Freude entsteht durchs Erforschen, nicht durch Besitz

135. Finden Sie Ihr unsichtbares Panama	319
136. Schauen Sie sich Dokumentarfilme an	321

137. Nehmen Sie ein digitales Sabbatical	322
138. Schütteln Sie die Energievampire ab	324
139. Legen Sie einen Garten an	325
140. Werden Sie ein Dichter	326
141. Verlangsamen Sie die Dinge	329
142. Werden Sie ein Jahr lang zum Geist	330
143. Suchen Sie das Geheimnisvolle in Ihrer Arbeit	332
144. Gewinnen Sie die Lotterie der Erinnerungen	334
145. Tun Sie alle drei Monate etwas Beängstigendes	335
146. Tun Sie so, als wären Sie ein Pirat	336
147. Gehen Sie Ihren Leidenschaften nach	338
148. Weniger Meisterhaftigkeit, mehr Mysterium	340
149. Salzen Sie Ihr Essen erst nach dem Probieren	343
150. Glück ist etwas Innerliches	345
151. Dünnen Sie Ihren Besitz aus	346
152. Meine zehn besten Bücher über ein Leben voller Wunder . .	347
153. Erstellen Sie ein Antihelden-Szenario	348
154. Vermeiden Sie den typischen Fehler alter Menschen	349
155. Finden Sie Ihr metaphorisches Wolfgat	351

DIE ACHTE ART DES REICHTUMS

Wirksamkeit: Die Gewohnheit, in diesem kurzen Leben hilfsbereit und gütig zu sein

156. Finden Sie etwas, das größer ist als Sie selbst	357
157. Stellen Sie Ihren letzten Tag an die erste Stelle	359
158. Prägen Sie sich die letzten drei Wünsche Alexanders des Großen ein.	361
159. Übernehmen Sie eine Führungsrolle – auch ohne Titel	362
160. Vertrauen Sie der Macht der Unbekümmertheit	363
161. Ihr Herz ist klüger als Ihr Kopf	364
162. Lassen Sie sich nicht den Tag vergällen, nur weil jemand anders einen schlechten Tag hat	366

163. Rezitieren Sie das »Genau wie ich«-Friedensgebet	367
164. Betrachten Sie Alleinsein als das neue Statussymbol	369
165. Wenden Sie das Motto »Stets freundlich« an	370
166. Es kann nie schaden, etwas Gutes zu tun	371
167. Denken Sie über das Gesetz des vergessenen Herrschers nach	374
168. Denken Sie daran, dass Sie nur sechs Fuß brauchen	375
169. Lösen Sie eine Revolution der Liebe aus	378
170. Der gerade Weg ist der beste Weg	379
171. Nehmen Sie Ihr letztes Abendmahl schon heute zu sich . . .	382
172. Tun Sie dreimal etwas Gutes, im Mantel der Anonymität . . .	384
173. Sie sind wichtiger, als Sie glauben	386
174. Begehen Sie ein Begräbnis zu Lebzeiten	387
175. Leben Sie in der Fülle, denn Sie können nichts mitnehmen	389
<i>Schließen Sie sich der Reichtum, den man mit Geld nicht kaufen kann-Bewegung an</i>	<i>391</i>
<i>Befeuern Sie Ihre persönliche Weiterentwicklung mit den Weltbestsellern von Robin Sharma</i>	<i>393</i>
<i>Über den Autor</i>	<i>395</i>