

Inhalt

Einführung	9
Teil 1 Ein positives Mindset	
1. Kapitel: Novak Djokovic: Achtsames Denken	17
Wenn Sie unter Druck stehen, nutzen Sie Ihre geistigen Ressourcen	
2. Kapitel: Roz Savage: Kontrolle des Kontrollierbaren	25
Machen Sie sich klar, was Sie kontrollieren können und was nicht	
3. Kapitel: Jeff Bezos: Kein Aufschieben!	33
Wenn Sie einfach loslegen, erreichen Sie mehr mit weniger Stress	
4. Kapitel: Malala Yousafzai: Akzeptanz der Beschränkungen	41
Lieben Sie die Herausforderungen des Lebens und schaffen Sie dadurch mehr Chancen	
5. Kapitel: Amy Williams: Erwartungsmanagement.	49
Senken Sie Ihr Stressniveau durch realistische Ziele	
6. Kapitel: Viktor Emil Frankl: Sinn finden	57
Suchen Sie nach dem Sinn des Leidens und stärken Sie so Ihre Widerstandskraft	
Teil 2 Der körperliche Aspekt	
7. Kapitel: Jessica Ennis-Hill: Die Freude des Laufens.	67
Setzen Sie durch regelmäßiges Jogging »Wohlfühl-Transmitter« frei	
8. Kapitel: Stephen Fry: Spaziergänge in freier Natur	73
In der Natur verschaffen Sie Körper und Hirn neue Energie	

9. Kapitel: Helen Mirren: Das Geschenk der Gartenarbeit . . . 81
 Wenn Sie Ihren Garten nähren, nähren Sie auch
 Körper, Geist und Seele

10. Kapitel: Marie Kondo: Das Leben entrümpeln 89
 Werfen Sie alles und jedes weg, bei dem Sie keine
 Freude empfinden

Teil 3 Die sanfte Steigerung des Wohlbefindens

11. Kapitel: Emma Watson: Beschützen der »Me-Time« 99
 Steigern Sie Ihr Energieniveau durch den Genuss
 des Alleinseins

12. Kapitel: Winston Churchill: Der »Power-Nap« 107
 Verjüngen Sie Ihre Gehirnzellen durch ein tägliches
 Nickerchen

13. Kapitel: Katy Perry: Die Praxis der Meditation 115
 Setzen Sie sich hin und tun Sie gar nichts, damit Sie
 mehr leisten können

14. Kapitel: Ed Sheeran: Eine Pause von der Technik 123
 Verschaffen Sie Ihrem Gehirn ein wenig Ruhe
 durch Digital-Detoxing

**15. Kapitel: Oprah Winfrey: Ein Dankbarkeits-Tagebuch wirkt
 wahre Wunder 131**
 Kultivieren Sie eine positive Einstellung, indem
 Sie aufschreiben, wofür Sie dankbar sind

Teil 4 Interaktion mit anderen

16. Kapitel: Lewis Hamilton: Unterstützungsnetzwerke 141
 Verbinden Sie sich mit den vielfältigen Energien
 der Menschen in Ihrer Umgebung

17. Kapitel: Maya Angelou: Mentoring 149
 Bauen Sie Ihre Stärken auf, indem Sie andere aufbauen

18. Kapitel: Karl Lagerfeld: Die Macht der Haustiere	157
Ein oder zwei pelzige Freunde bescheren Ihnen eine Fülle von Vorteilen	
19. Kapitel: Brené Brown: Lob der Verletzlichkeit	165
Demonstrieren Sie Ihre Stärke, indem Sie Ihre Schwächen zugeben	
20. Kapitel: Tyson Fury: Öffnung gegenüber den Mitmenschen	173
Werden Sie stärker, indem Sie offen über Ihre seelischen Kämpfe sprechen	
Teil 5 Gute Tagesplanung	
21. Kapitel: Jennifer Aniston: Morgenroutinen	183
Verschaffen Sie Ihrem Tag einen möglichst guten Start	
22. Kapitel: Charles Darwin: Ausgewogenes Gleichgewicht.	189
Maximieren Sie Ihre Produktivität, indem Sie den Tag vielfältig gestalten	
23. Kapitel: Arianna Huffington: Das Ritual zur Schlafenszeit	197
Planen Sie Ihren Abend, damit Sie gut schlafen können	
24. Kapitel: Dwight D. Eisenhower: Priorisierung der Aufgaben	203
Bewahren Sie einen klaren Kopf, indem Sie das Dringende vom Wichtigem trennen	
So wählen Sie Ihre Strategien aus und bleiben dabei	211
Gedanken zum Abschluss	217
Danksagung	221
Der Autor	223
Anmerkungen	225
Stimmen zum Buch	243

