

## Spitze sein, wenn`s drauf ankommt

Wie wir aufhören, uns selbst zu sabotieren und unsere Wünsche wahr werden lassen

Bearbeitet von  
Matthias Herzog

2. Auflage 2017. Buch. 220 S. Softcover

ISBN 978 3 648 08437 3

[Wirtschaft > Wirtschaftswissenschaften: Allgemeines > Wirtschaftswissenschaften: Sachbuch und Ratgeberliteratur](#)

Zu [Leseprobe](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

**beck-shop.de**  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

# Inhalt

<b>Vorwort von Urs Meier</b>	<b>7</b>
<b>Vorwort</b>	<b>9</b>
<b>Wie du dieses Buch optimal nutzt – Gebrauchsleitfaden</b>	<b>11</b>
Was du schreibst, das bleibt!	11
Lernen = Dauer x Wiederholung x Gefühle	12
Wissen ist Macht! Stopp – wenn du's umsetzt	13
Aktive Pause – Bewegung fürs Gehirn	14
Die 72-Stunden-Regel zum Erfolg	16
<b>LEBEM – Die fünf Säulen für mehr Lebensqualität</b>	<b>18</b>
Die erste Säule: Lernen	19
Die zweite Säule: Ernährung	22
Die dritte Säule: Bewegung	29
Die vierte Säule: Entspannung	31
Die fünfte Säule: Motivation	33
Die Zusammensetzung deiner Leistungsfähigkeit	35
Das Fundament deines Erfolgs	36
MATZE unterstützt dich	39
<b>Gewinner- und Verlierersprache</b>	<b>43</b>
Der Nicht-Zauber	43
Vom müssen und sollen zum dürfen und wollen	47
Du willst dich nicht verändern	49

Eigentlich müsste man vielleicht..., aber...!	50
OK, MATZE! Ich versuch's!	52

## **7 SpitzenStrategien, mit denen du aus dem Quark kommst! 54**

Vorspiel	54
1. Achte auf deine Wahrnehmung – Ich sehe was, was du nicht siehst	56
2. Wandle deine Angst in Mut	76
3. Konzentriere dich und gib dein Bestes!	107
4. Übernimm Verantwortung	120
5. Lebe Begeisterung und habe Spaß	144
6. Aus dem Auge, aus dem Sinn – Behalte deine Ziele im Auge	170
7. Zeige Ausdauer und Disziplin	225

## **Deine nächsten Schritte, um aus dem Quark zu kommen 259**

Wie hat's gefallen?	261
Applaus und danke an...	262
Empfehlenswerte Literatur	263