

Die 7 Summits Strategie

Mit Leichtigkeit persönliche Gipfel erreichen

Bearbeitet von
Steve Kroeger

1. Auflage 2011. Taschenbuch. 240 S. Paperback

ISBN 978 3 86936 229 8

Format (B x L): 14,8 x 22,5 cm

Gewicht: 400 g

[Wirtschaft > Wirtschaftswissenschaften: Allgemeines > Literatur für Manager](#)

Zu [Leseprobe](#)

schnell und portofrei erhältlich bei



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

Basislager

Ein Selbstversuch mit hohem Risiko und ohne Erfolgsgarantie – mein 7 SUMMITS Projekt

8

- Wie der Kilimandscharo mein Leben verändert hat **10**
- Faszination Mount Everest **11**
- Die Entscheidung für die 7 SUMMITS **12**
- Ein Selbstversuch mit hohem Risiko und ohne Erfolgsgarantie **14**
- Vier von sieben Besteigungen liegen hinter mir **15**

Etappe 1

26

Was wollen wir wirklich? – Der persönliche Gipfel

- Raus aus dem Alltag **28**
- Den persönlichen Gipfel entdecken **29**
- Das Leben ist ein Berg **38**
- Was hindert mich daran, meinen Traum zu verwirklichen? **39**
- Rein ins Abenteuer **43**
- Afrika hautnah erleben **43**

Etappe 2

46

Die innere Haltung macht den Unterschied – Leichtigkeit

- Durch den Regenwald zur Mandara Hut **48**
- Das Streben nach Leichtigkeit **53**
- Geld und Besitz = Freiheit? **59**
- Mein Leben aus dem Rucksack **61**
- Druck rausnehmen **64**
- Rückschläge leicht nehmen **66**
- Der erste Abend am Berg **69**

Etappe 3

70

Die richtigen Weggefährten finden – SupportTEAM

- Durch das Moorland zur Horombo Hut **72**
- Welche Unterstützung brauchen wir? **75**
- Gemeinsam zum Gipfel **78**
- Das SupportTEAM pflegen **83**
- Bergsteigergeschichten auf der Horombo Hut **85**

Etappe 4

86

Kräfte mobilisieren, wenn die Luft dünn wird – Achtsamkeit

- Durchatmen über den Wolken 88
- Durch die alpine Wüste zur Kibo Hut 91
- Eigene Ressourcen im Blick behalten 92
- Energieabfluss stoppen 93
- Den Akku wieder aufladen 94
- Vorbereitung auf den Gipfelanstieg 97

Etappe 5

98

Unter Druck die richtigen Entscheidungen treffen – Bauchgefühl

- Der Sonne entgegen 100
- Wie wir in großen Höhen Fehler vermeiden 108
- Das Tauziehen zwischen Kopf und Bauchgefühl 110
- Der persönliche Entscheidungsprozess 111
- Sonnenaufgang in knapp 6.000 m Höhe 115
- Durch die Gletscherregion zum höchsten Punkt von Afrika 119

Etappe 6

124

Erfolge genießen – Feiern

- Der Abstieg zur Horombo Hut 126
- Rückkehr in die Zivilisation 128
- Erfolg darf Spaß machen! 131
- Abschließen und Raum für Neues schaffen 131

Etappe 7

134

Langfristig auf Gipfelkurs bleiben – Nachhaltigkeit

- Was wir vom Berg mitnehmen 137
- Regelmäßige Impulse setzen 151

Bergführer – Die 7 Etappen im Überblick 154

- Die 7 SUMMITS Strategie im Alltag 166**
- Die 7 SUMMITS Strategie in Fitness & Gesundheit 188**
- Die 7 SUMMITS Strategie und Teams 202**

Fragen, die mir häufig gestellt werden 216

From behind 236