

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

The logo for beck-shop.de features the text "beck-shop.de" in a bold, red, sans-serif font. Above the "i" in "shop" are three red dots of increasing size. Below the main text, the words "DIE FACHBUCHHANDLUNG" are written in a smaller, red, all-caps, sans-serif font.

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

Basislager

8

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

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