

# Inhalt

1	Vorwort .....	9
	Wer zum Geier ist Calvin Hollywood? .....	10
	Warum ich das Buch schreibe .....	13
	Wer will, der kann – stimmt das wirklich? .....	17
	Wie du dieses Buch lesen solltest .....	19
2	Mindset .....	23
	Verantwortung und Kontrolle .....	24
	Umgang mit Rückschlägen .....	27
	Nur wer Angst hat, kann mutig sein .....	31
	Negatives Denken ablegen .....	36
	Wie du dich motivierst .....	38
	Disziplin .....	41
	Medienkonsum .....	45
	Routinen und Rituale .....	48
	Visualisierung .....	50
	Kritik und Feedback .....	52
	Nach Hilfe fragen .....	55
	Was ich vom Buddhismus lernen konnte .....	57
3	Gesundheit und Wohlbefinden .....	63
	Wohlbefinden ist Arbeit .....	64
	Achtsamkeit .....	67
	Umgang mit Druck und Stress .....	69
	Schlaf gut! .....	71
	Sport und Ernährung .....	74

	Umgang mit Krankheit .....	76
4	Planung und Organisation .....	79
	To-do-Liste .....	81
	Not-to-do-Liste .....	83
	Nein sagen .....	85
	Checklisten .....	87
	Die 72-Stunden-Regel .....	90
	Tools und Software .....	92
	Produktivität steigern .....	94
	Pareto-Prinzip .....	95
	Blair-Witch-Project-Strategie .....	97
5	Lernen & Weiterbilden .....	99
	Warum Bücher so wertvoll sind .....	101
	Wie ich Bücher lese .....	102
	Die vier Lernstufen .....	106
	Schneller Lernen mit diesen Tipps .....	110
	Seminare und Workshops .....	113
	Wissen + Erfahrung = Können .....	116
	Konsumiere branchenfremd .....	118
	Masterminds .....	120
	Vorbilder und Mentoren .....	122
6	Soziales Umfeld .....	127
	Erst ich, dann die Familie, dann der Erfolg .....	129
	Freunde .....	132
	Das berufliche Umfeld .....	135
	Wie man Vertrauen aufbaut .....	137

	Respekt und Wertschätzung .....	141
	Neid .....	144
	Rhetorik .....	145
	Kooperationen und Zusammenarbeit .....	148
	Wie ich mir ein Team aufgebaut habe .....	151
7	Follower und Reichweite .....	157
	Reichweite und Bekanntheit .....	159
	Weniger, aber dafür intensiver .....	163
	Was soll ich posten? .....	165
	Die Starbandstrategie .....	167
	Umgang mit Hatern .....	171
8	Business .....	175
	Zielsetzung .....	177
	Mehr Geld verdienen .....	179
	Onlinebusiness .....	183
	Offlinebusiness .....	185
	Werbung .....	188
	So funktioniert Werbung .....	190
	Produkte auf den Markt bringen .....	192
	Investitionen und Kosten .....	196
	Die Macht der Vereinfachung .....	198
	Raus aus dem Massenmarkt .....	200
	Warum du gratis arbeiten solltest .....	203
	Upsell und Zusatzangebot .....	206
	Über Geld spricht man nicht .....	208
	Preisverhandlung .....	212

9	Heftige Rückschläge .....	217
	Muskelkrebs .....	219
	Finanzamt .....	222
	Einreiseverbot .....	225
	Unterstützung bei Rückschlägen .....	229
10	Schlusswort .....	231
11	Deine Notizen .....	235