

JIM KWIK

LIMITLESS

**WIE DU SCHNELLER LERNST
UND DEIN POTENZIAL BEFREIST**

**NXT
LVL
VERLAG**

© 2021 des Titels »Limitless« von Jim Kwik (ISBN 978-3-949458-01-9) by NEXT LEVEL Verlag,
MOMANDA GmbH, Rosenheim, München. Nähere Informationen unter: www.next-level-verlag.de

INHALT

| | | |
|-----------------|---|------------|
| Vorwort | von Mark Hyman, M.D. | 8 |
| Einleitung | | 15 |
| Teil I | Den Geist befreien | 21 |
| Kapitel 1: | Grenzenlos werden | 23 |
| Kapitel 2: | Warum das nun eine Rolle spielt | 44 |
| Kapitel 3: | Gehirn ohne Grenzen | 60 |
| Kapitel 4: | Wie Sie dieses (und jedes andere) Buch lesen und erinnern können | 77 |
| Teil II | Mindset ohne Grenzen: das »Was« | 101 |
| Kapitel 5: | Der Fluch von Glaubenssystemen | 107 |
| Kapitel 6: | Sieben Lernlügen | 131 |
| Teil III | Motivation ohne Grenzen: das »Warum« | 155 |
| Kapitel 7: | Ein sinnerfülltes Ziel | 160 |
| Kapitel 8: | Energie | 181 |
| Kapitel 9: | Kleine, einfache Schritte | 206 |
| Kapitel 10: | Flow – im Fluss sein | 230 |

| | | |
|---|---|------------|
| Teil IV | Methoden ohne Grenzen: das »Wie« | 243 |
| Kapitel 11: | Fokus | 247 |
| Kapitel 12: | Lernen | 257 |
| Kapitel 13: | Gedächtnis | 277 |
| Kapitel 14: | Speed Reading – Schnelllesen | 305 |
| Kapitel 15: | Denken | 326 |
| | | |
| Nachwort: | Rückkehr des Möglichen | 352 |
| 10-Tages-Kwik-Start-Plan | | 357 |
| | | |
| Anmerkungen | | 369 |
| Danksagung | | 380 |
| Bekannte Persönlichkeiten über » <i>Limitless</i> « | | 385 |
| Über den Autor | | 394 |