

# Übernimm die Kontrolle über dein Leben

## Inhaltsverzeichnis

Einleitung .....	7
<b>Kapitel 1</b> - Gewinner stehen früh auf .....	10
<b>Kapitel 2</b> - Seien sie nicht länger der Sklave ihres Essverhaltens.....	13
Sie werden besser aussehen. ....	13
Sie werden über einen dramatisch erhöhten Energielevel verfügen. ....	14
Ihr Geist wird viel klarer.....	14
<b>Kapitel 3</b> - Bleiben sie unbequem.....	17
Wachen sie mit einer kalten Dusche auf. ....	18
Gehen sie, wenn immer es ihnen möglich ist....	19
<b>Kapitel 4</b> - Nehmen sie die Arbeit ernst.....	20
Seien sie immer pünktlich. ....	21
Verlassen sie die Arbeit nicht zu früh. ....	21
Gestehen sie sich Fehler ein.....	22
Tun sie mehr, als man von ihnen erwartet. ....	22
Behalten sie ihre negativen Gedanken für sich. .	22
Bleiben sie konzentriert.....	23
<b>Kapitel 5</b> - Fitness erhöht ihre Selbstdisziplin...	24
Liegestützen werden ihr bester Freund werden..	24
Machen sie nach den Liegestützen mit Rumpfbeugen weiter.....	26
Und für die richtig Geübten: Klimmzüge. ....	26
<b>Kapitel 6</b> - Zeitmanagement für Gewinner.....	27
Zeit ist eine begrenzte Ressource. ....	28

Wenn Sie nicht hetzen – werden sie effektiver sein. ....	28
Zeitmanagement senkt den Stresspegel. ....	29
Gutes Zeitmanagement führt zu besseren Entscheidungen. ....	29
<b>Kapitel 7</b> - Die Magie der Ratatouille-Methode .	30
Was ist die Ratatouille-Methode? .....	31
<b>Kapitel 8</b> - Setzen sie ihre Prioritäten richtig....	34
Machen sie jeden Morgen ihre To-Do-Liste.....	35
Legen sie sofort los.....	36
Arbeiten sie hart, bis sie ihre To-Do-Liste abgearbeitet haben. ....	36
<b>Kapitel 9</b> - Das Ende für Ausreden .....	38
Übernehmen sie die Verantwortung. ....	38
Vergeuden sie nicht ihre Zeit mit unwichtigen Dingen.....	39
Betrachten sie das Leben als Übungsplatz. ....	40
Konzentrieren Sie sich auf die Ziellinie. ....	40
Nehmen sie die Herausforderungen an.....	41
<b>Kapitel 10</b> - diszipliniert Risiken eingehen .....	42
Schauen Sie, bevor Sie springen. ....	42
Erproben sie ihre Strategie geistig. ....	43
Konsultieren Sie einen Mentor.....	43
Räumen sie ihren Risiken Priorität ein. ....	44
Widerstehen Sie dem Drang alles auf eine Karte zu setzen. ....	44
<b>Kapitel 11</b> - Jeden Tag eine neue Möglichkeit ..	45
Verpflichten sie sich etwas zu tun, mehr als nur Lesen (oder schlimmer) oder zu Reden. ....	46
Schnelles Handeln besiegt die Angst. ....	47
Seien sie begeistert. ....	47
FAQ .....	49