

Inhalt

Vorwort von Karim Fereidooni	7
Jeder Start ist anders, doch das Ziel zählt	9
Dein Startpunkt – die Realität hinter den Zahlen	10
Dein Ziel – so individuell wie du selbst	11
Deine Chancen – Netzwerke und Mentoren machen den Unterschied	13
Dein eigener Weg zum Erfolg	14
Kapitel 1:	
Deine Vision, dein Weg – So fängst du an	17
Warum die Kraft einer Vision dein Leben verändert	18
Wie du deine Vision entdeckst	20
Wie deine Vision greifbar wird	32
Was wirklich zählt	35
Kapitel 2:	
Hindernisse? Kein Problem! So meisterst du sie	39
Warum Hindernisse uns stärker machen	41
Hindernisse überwinden	44
Was Hindernisse über dich selbst verraten	57
Kapitel 3:	
Trau dich – Mut macht den Unterschied	63
Warum die Komfortzone uns zurückhält	65
Wie du deine Komfortzone verlassen kannst	68
Wie du Chancen erkennst und mutig ergreifst	80
Kapitel 4:	
Bleib motiviert – So erreichst du deine Ziele	89
Wie Motivation funktioniert	90
Wie du dich motivierst: Strategien gegen den Stillstand	94
Das Eisenhower-Prinzip	103
Die ALPEN-Methode	105
Wie Zielsetzung dein Leben in Balance bringt	107

Welche Rolle Sinn und Inspiration spielen	114
Wie du mit Misserfolgen umgehst	117
Warum Fleiß und Durchhalten Gamechanger sind	124
Kapitel 5:	
Suche dir Unterstützung – So findest du Mentoren und baust dir Netzwerke auf	133
Wie Mentoren dir auf deinem Weg helfen können	134
Wie du den richtigen Mentor findest	140
Was eine gute Mentor-Mentee-Beziehung ausmacht	146
Wie du dir ein Netzwerk aufbaust	148
Wie du selbst zum Vorbild wirst und andere inspirierst	153
Dein Weg beginnt jetzt – Mach den ersten Schritt!	167
Endnoten	169
Über den Autor	171

Hinweis: Ich habe mich bewusst dafür entschieden, in diesem Buch nicht zu gendern, da mir eine möglichst gute Lesbarkeit besonders wichtig ist. Ich spreche aber jeden Leser und jede Leserin direkt an.