

Tony Schwartz  
Jim Loehr

# Die Disziplin des Erfolgs

*Von Spitzensportlern lernen -  
Energie richtig managen*

Aus dem Amerikanischen von  
Nikolas Bertheau

Econ

# Inhalt

1	Voller Einsatz: Nicht Zeit, sondern Energie ist unsere wertvollste Ressource. . . . .	9
2	Das alte Leben des Roger B. . . . .	31
3	Der Puls der Höchstleistung: Das richtige Verhältnis zwischen Stress und Erholung. . . . .	43
4	Physische Energie: Das Feuer schüren. . . . .	69
5	Emotionale Energie: Bedrohungen in Chancen verwandeln. . . . .	103
6	Mentale Energie: Konzentration und realistischer Optimismus. . . . .	133
7	Spirituelle Energie: Wer ein Warum zu leben hat . . . .	155
8	Die Suche nach dem Sinn: Wer wollen Sie sein? . . . .	179
9	Die ungeschminkte Wahrheit: Wie gehen Sie mit Ihrer Energie um?. . . . .	203
10	Entschlossenes Handeln: Die Macht des positiven Rituals. . . . .	227
11	Das neue Leben des Roger B. . . . .	253

## **A N H A N G**

<i>Das Corporate Athlete Füll Engagement Training System:</i>	
Zusammenfassung. . . . .	271
Energiedynamik im Unternehmen. . . . .	279
Die wichtigsten Strategien zur Steigerung des physischen Energiemanagements. . . . .	281
Beispiele für den glykämischen Index. . . . .	282
<i>The Corporate Athlete:</i>	
Persönlicher Entwicklungsplan (Roger B.). . . . .	285
<i>The Corporate Athlete:</i> Persönlicher Entwicklungsplan . . .	295
Danksagung. . . . .	301
Anmerkungen. . . . .	307
Bibliografie. . . . .	315