

VEIT LINDAU

**WERDE  
VERRÜCKT**

**DAS PRAXISBUCH**

128 KICKS FÜR  
DEINEN ERFOLG



kailash

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>PROLOG</b> .....	<b>10</b>
Ein Toilettenbuch .....	13
Die magische 8 .....	15
<b>8 ESSENTIELLE ERFOLGSFRAGEN</b> .....	<b>17</b>
1. Warum liest du dieses Buch? .....	18
2. Was bedeutet Erfolg eigentlich? .....	19
3. Wie finde ich heraus, was ich wirklich will? .....	20
4. Wie lege ich mich endlich fest? .....	22
5. Brauche ich wirklich Ziele? .....	24
6. Ist Erfolg egoistisch? .....	25
7. Wie verliebe ich mich in Disziplin? .....	26
8. Warum ziehen nicht alle meine Freunde mit mir an einem Strang? .....	28
<b>8 PHASEN DES WANDELS</b> .....	<b>36</b>
1. Sonnenphase .....	44
2. Plateauphase .....	45
3. Enge .....	46
4. Ohnmacht und Hingabe .....	48
5. Inkubation .....	49
6. Luftnummer .....	50
7. Echte Auferstehung .....	51
8. Die ewige Phase .....	52
<b>8 AUSREDENKILLER</b> .....	<b>53</b>
1. Zeit .....	54
2. Geldmangel .....	56
3. Blockaden .....	57
4. Zu alt .....	59
5. Meine Kindheit ... ..	60
6. Die anderen ziehen nicht richtig mit .....	62
7. Hochsensible Multitalente .....	63
8. »...« .....	64
<b>8 ERFOLGSIRRTÜMER</b> .....	<b>66</b>
1. Nicht gut genug für Erfolg .....	67
2. Wünsch dir was vom Universum .....	69
3. Jeder kann alles erreichen .....	70

4. Geld verdirbt den Charakter .....	72
5. Erfolg ist schlecht .....	73
6. Erfolg und Gegenwärtigkeit schließen sich aus .....	74
7. <i>Ich</i> erschaffe <i>die</i> Realität .....	75
8. Du musst immer positiv denken .....	77

## **8 UNVERZICHTBARE SUPERTOOLS FÜR DEINEN ERFOLG .....** 78

1. Intuition .....	79
2. Der Sinn in allem .....	80
3. Vision .....	81
4. Ziele .....	82
5. Begeisterung .....	83
6. Handlungen .....	84
7. Kommunikation .....	86
8. Korrektur .....	87

## **8 POWERFRAGEN FÜR DEINEN ERFOLG .....** 88

## **8 UNBEQUEME WAHRHEITEN, DIE DU HÖREN MUSST .....** 92

1. Erfolg bedeutet neue Probleme .....	93
2. Es gibt keinen Einzelerfolg .....	94
3. Es macht nicht immer Spaß .....	95
4. Das Gift der Lottomentalität .....	96
5. Guter Erfolg braucht Zeit .....	97
6. Erfolg braucht Taten. Sehr viele .....	98
7. Erfolg bedeutet mehr Fehler und mehr Niederlagen, nicht weniger .....	99
8. Du kämpfst immer nur gegen dich selbst .....	100

## **8 »GELIEBTE« WIDERSACHER .....** 101

1. Dein strenges Über-Ich .....	102
2. Deine Angst .....	104
3. Deine inneren Zweifel .....	106
4. Deine externen Zweifler .....	108
5. Deine Trägheit .....	110
6. Die Sache mit dem Stress .....	112
7. Der Vergleich mit anderen .....	114
8. Deine Ungeduld .....	115

## **UUUPS, VORSICHT!**

### **8 FALLEN AUF DEM WEG . . . . . 116**

1. Dem Hedonismus frönen . . . . . 118
2. Die Sucht nach der Zukunft . . . . . 119
3. Selbstsabotage . . . . . 120
4. Verschieberitis . . . . . 122
5. Nichtintegrität . . . . . 124
6. Dickköpfigkeit . . . . . 125
7. Traurigkeit – Wenn die Seele weint . . . . . 126
8. Gier . . . . . 127

### **8 TIPPS FÜR DEIN ERFOLGSTTEAM . . . . . 128**

1. Schluss mit der Einzelanstrengung! . . . . . 129
2. Dein geistiges Umfeld . . . . . 130
3. Deine Parameter für lebendige Beziehungen aufstellen . . . . . 131
4. Sei attraktiv . . . . . 132
5. Klink dich in bestehende Teams oder Netzwerke ein . . . . . 134
6. Dein eigenes Dream-Team . . . . . 135
7. Andere Menschen mit ins Boot holen . . . . . 137
8. Ehrlichkeit . . . . . 138

### **8 ERFOLGSTIPPS FÜR FRAUEN . . . . . 139**

1. Bitte werde Feministin! . . . . . 140
2. Vergleiche dich nicht mit Männern . . . . . 141
3. Bitte höre auf, dich dumm zu stellen . . . . . 142
4. Kinder und Erfolg . . . . . 143
5. Lebst du deine wilde Seite? . . . . . 144
6. Die Macht des Kreises . . . . . 145
7. Teilen ist der neue Erfolg . . . . . 146
8. Bitte bejahe auch die männlichen Attribute deines Wesens . . . . . 147

### **8 ERFOLGSTIPPS FÜR MÄNNER . . . . . 148**

1. Unter Drogen . . . . . 149
2. Wirkliche Stärke . . . . . 150
3. Die Macht der Versuchung . . . . . 151
4. Deine Mission . . . . . 152
5. Konkurrenz unter Männern . . . . . 153
6. Deine Reifung . . . . . 154
7. Deine weibliche Seite . . . . . 155
8. Hüterbewusstsein . . . . . 156

<b>8 BOTSCHAFTEN FÜR DAS OPFER</b>	
<b>IN DIR . . . . .</b>	<b>157</b>
1. Die wahre Macht . . . . .	159
2. Du wirst immer recht behalten . . . . .	160
3. Die Baustelle der anderen . . . . .	161
4. Das Opfer in dir ist ein Junkie . . . . .	162
5. Junkies brauchen Junkies . . . . .	163
6. Deine Wut . . . . .	164
7. Die erlösende Frage . . . . .	165
8. Abschiedsbrief . . . . .	166
<b>8 LIEBEVOLLE TRITTE IN DEN HINTERN. .</b>	<b>167</b>
1. Die »Ich kann nicht«-Lüge . . . . .	168
2. Der kleine Unterschied . . . . .	169
3. Peinlich . . . . .	170
4. Die große Illusion . . . . .	171
5. Es wird nicht besser . . . . .	173
6. Geh weiter! . . . . .	174
7. Das Licht am Ende des Tunnels . . . . .	175
8. Du stirbst . . . . .	176
<b>8 ERFOLGSSÄULEN . . . . .</b>	<b>177</b>
1. Ein Tisch steht nicht auf einem Bein . . . . .	178
2. Zeit ist Leben . . . . .	179
3. Move your body . . . . .	181
4. Good food – good mind . . . . .	182
5. Meditation . . . . .	183
6. Kraft jagen . . . . .	184
7. Stärke deinen Willen . . . . .	187
8. Liebe dich selbst – und zwar aktiv! . . . . .	188
<b>8 ZAUBERZUTATEN . . . . .</b>	<b>190</b>
1. Bist du da? . . . . .	192
2. Bring die Blumen zum Lächeln . . . . .	194
3. Das Gesetz der Anziehung . . . . .	196
4. Lauschen . . . . .	197
5. Humor . . . . .	199
6. Teile dich reich . . . . .	200
7. Vergebung . . . . .	202
8. Feiern . . . . .	204