

LARS AMEND

WHY  
NOT?



INSPIRATIONEN

FÜR EIN LEBEN OHNE

WENN UND ABER

# INHALT

<i>Wie alles begann: Versunken im Leid</i>	5
Auftritt: Der Brainfucker	6
Der 100 Millionen-Dollar-Klub	14
Auch Superstars haben Vorbilder	24
Über den Mut, sein eigenes Leben zu leben	29
Wer an Wunder glaubt	33
Früher hätte ich gedacht: Unmöglich!	36
<i>Der erste Schritt: Glaube an dich ... ich tue es!</i>	43
Was ist der Unterschied zwischen Erfolg und Misserfolg?	44
Bist du der Mensch, der du immer werden wolltest?	49
Wenn es doch nur so einfach wäre	52
Aller Anfang ist schwer! Warum eigentlich?	56
Angsthase oder Abenteurer?	62
Die 30-Tages-Challenge	75
<i>So findest du beste Freunde</i>	79
Niemand interessiert sich für dich!	80
Einen Fremden ansprechen?	84
Projekt: Meine Traumwelt	88
Wie du ein Gespräch beginnst – und nicht verlieren kannst	92
<i>Nie mehr Single (wenn du es nicht willst)</i>	97
Sei einfach du selbst	98
Warum das richtige Mindset entscheidend ist	104
Werde dein eigener Rockstar!	109
Habe ich recht oder eine Beziehung?	119
Vier Worte, die deine Beziehung retten	124
Über die richtigen Menschen auf deinem Weg	132
<i>Wie man ein erfülltes Leben führt</i>	137
Ich kann mich nicht ändern!	138
Der letzte Tag deines Lebens	144
Ein Leben nach deinen Regeln	148

<b>Ändere deine Gedanken, und du änderst deine Welt</b>	<b>163</b>
Weißt du eigentlich, wie stark du bist?	164
Wie Glaubenssätze dein Leben bestimmen	167
Die sich selbst erfüllende Prophezeiung – Segen oder Fluch?	172
Die Kunst der Visualisierung	184
Wie du als Persönlichkeit wachsen kannst	194

<b>Peter Pan und Pippi Langstrumpf: Warum das Kind in dir nicht sterben darf</b>	<b>197</b>
Die Welt aus den Augen eines Kindes	198
Achtung: Nur für Nicht-Erwachsene!	202

<b>Erfolg: Du kannst alles schaffen, was du schaffen willst</b>	<b>209</b>
Die Glückskinder	210
10 Anregungen, um deine Lebensqualität zu steigern	214
Der Tag, an dem deine Geldsorgen aufhören	220

<b>Neues probieren: Wie du dich von deinen Ängsten befreist</b>	<b>227</b>
Der Treibstoff für deine Träume	228
Verwandle deine Schwäche in Stärke	232
Achte auf die Zeichen!	238

<b>Aufgeben ist keine Option!</b>	<b>245</b>
Halte (einfach) durch	246
Wenn du glaubst, du kannst nicht mehr	251

<b>Über Rückschläge und Niederlagen</b>	<b>259</b>
Die Meryl-Streep-Story	260
Das Ende der Perfektion oder der Beginn deines Traums	267

#### ZUM NACHSCHLAGEN

Bücher, Freunde und Inspirationen	271
Impressum	272