

BRANDON WEBB
DAVID MANN

ANGST
ÜBERWINDEN

WIE EIN

NAVY
SEAL



riva

INHALT

Einleitung: Der Sprung ins tiefe Wasser	9
Der Wegweiser Angst: Der Kampf findet in Ihrem Kopf statt	17
Sorgen Sie dafür, dass die Haie draußen bleiben	20
Die Geheimwaffe eines Scharfschützen: Positives Denken	27
Machen Sie Ihre Angst zu einem Verbündeten	31
Werden Sie ein Mensch, der nicht ertrinken kann	33
Folgen Sie dem Wegweiser	37
Eine Karte für den Weg zur Belohnung	38
1 Entscheidung	49
Entscheiden Sie sich für die Entscheidung	53
Lernen Sie, Ihrem Gespür zu gehorchen	56
Halten Sie Ihr Ego in Schach	59
Lassen Sie sich Zeit	61
Bleiben Sie stehen und fragen Sie nach dem Weg	64
Umgeben Sie sich mit Weisheit	66
2 Übung	71
Meistern Sie es zuerst im Kopf	74
Der Blick aus dem Cockpit	78
1. Bleiben Sie in Ihrer Komfortzone	80
2. Dehnen Sie Ihre Komfortzone aus	85
3. Bereiten Sie sich besser vor als nötig	88
4. Legen Sie in der Vorbereitung strengere Maßstäbe an	93

3	Loslassen	99
	Manchmal müssen Sie die Kokosnuss loslassen	102
	Sicherheit ist eine Illusion	104
	Ignorieren Sie das Störfeuer	106
	Wenn sich eine Gelegenheit bietet, greifen Sie zu	111
	Raus aus der Echokammer	113
	Lernen Sie zu sterben	118
	Sterben Sie oft	120
4	Absprung	127
	Machen Sie es sich zur Gewohnheit, sich zu fragen, was Sie wirklich wollen	130
	Vertrauen Sie dem Abgrund	136
	Lassen Sie sich von nichts aufhalten	140
	Entscheiden Sie sich für das Leben	143
5	Wissen, was zählt	149
	Der wichtigste Schritt	151
	Die Bedeutung des Geldes richtig einordnen	155
	Lassen Sie sich nicht vom Glitzern ablenken	158
	Lassen Sie sich nicht davon ablenken, dass Sie leiden	160
	Behandeln Sie jede Stunde so, als wäre sie mehr wert als Gold	164
	Was mir wichtig ist	167
	Was ist Ihnen wichtig?	171
	Ergebnis: Ein Alleinflug	175
	Danksagung	181
	Register	185