

**Michael Groß**  
mit Ilona Groß

Das  
**Beste**  
liegt vor uns

Wie wir neue Energien  
für unser Leben gewinnen

**riva**

# Inhalt

Die Zukunft bietet mehr, als wir brauchen .....	11
Unsere Überzeugungen .....	17

## Teil 1

### *Energien sammeln*

unsere Haltungen und Erwartungen prägen .....	21
---	----

Kapitel 1: Raus aus meiner Schublade .....	23
--	----

<i>Nicht im U-Punkt hängen bleiben</i> .....	25
--	----

<i>Die Trennung von Bit und Atom</i> .....	29
--	----

<i>Lassen Sie sich nicht »ver-appen«</i> .....	33
--	----

<i>Die »Ja, aber ...«-Falle</i> .....	35
---------------------------------------	----

<i>»Ich kann nicht, weil ...«</i> .....	37
---	----

<i>»Ich habe noch Zeit«</i> .....	38
-----------------------------------	----

<i>»Ich habe nicht alles«</i> .....	39
-------------------------------------	----

<i>Tipps &amp; Tricks</i> .....	42
---------------------------------	----

Kapitel 2: Mein Leben spüren .....	45
------------------------------------	----

<i>Digitales Zeitalter nicht verteufeln</i> .....	47
---	----

<i>Mit Work-Life-Blending in die Zukunft</i> .....	49
--	----

<i>Tipps &amp; Tricks</i> .....	56
---------------------------------	----

Kapitel 3: Mir fehlt wenig .....	59
----------------------------------	----

<i>Träume können platzen – na und?</i> .....	61
--	----

<i>Das Wichtigste können wir nicht kaufen</i> .....	66
---	----

<i>Tipps &amp; Tricks</i> .....	72
---------------------------------	----

Kapitel 4: Mein Glas wird immer voller .....	75
<i>Die Energie fremder Erwartungen aufsaugen .....</i>	83
<i>Aus eigenen Erwartungen Energie gewinnen .....</i>	86
<i>Erfüllte Erwartungen genießen .....</i>	89
<i>Tipps &amp; Tricks .....</i>	93

## Teil 2

### *Energien ausrichten*

unserer Motivation und unseren Zielen folgen	97
--	----

Kapitel 5: Meine Quellen für Energie ausschöpfen	99
--	----

<i>Meine Motivation entdecken .....</i>	102
---	-----

<i>Der Exzellenz als Maßstab folgen .....</i>	104
---	-----

<i>Den Anschluss braucht jeder .....</i>	105
--	-----

<i>Die Kontrolle haben .....</i>	107
----------------------------------	-----

<i>Niemand kann uns motivieren .....</i>	114
--	-----

<i>Tipps &amp; Tricks .....</i>	117
---------------------------------	-----

Kapitel 6: Mein Olympia liegt nah .....	121
---	-----

<i>Mein Zielhaus bewohnen .....</i>	123
-------------------------------------	-----

<i>Unsere Lebensphasen als Meilensteine .....</i>	127
---	-----

<i>Unsere Lebensabschnitte als Antreiber .....</i>	133
--	-----

<i>Unser Lebenstag als Aufgabe .....</i>	137
--	-----

<i>Tipps &amp; Tricks .....</i>	144
---------------------------------	-----

Kapitel 7: Ich möchte neu durchstarten .....	147
<i>Das Trennen ermöglicht das Starten</i> .....	150
<i>Neue Perspektiven werden normal</i> .....	154
<i>Tipps &amp; Tricks</i> .....	159

Kapitel 8: Ich lass es zwicken und knirschen .....	163
<i>Im Alter werden wir knackiger</i> .....	165
<i>Der eigene Rhythmus schlägt alles</i> .....	170
<i>Tipps &amp; Tricks</i> .....	179

Kapitel 9: Mein Kribbeln vergeht nicht .....	181
<i>Wunsch und Wirklichkeit zum Paar machen</i> .....	185
<i>Distanz schafft Nähe</i> .....	189
<i>Tipps &amp; Tricks</i> .....	193

### Teil 3

## *Energien aktivieren*

unseren Alltag nutzen .....	195
-----------------------------	-----

Kapitel 10: Ich folge nicht jeder Sau .....	197
<i>Eigenhändig sortieren und gewichten</i> .....	205
<i>Nein zu sagen ist wichtiger denn je</i> .....	209
<i>Tipps &amp; Tricks</i> .....	213

Kapitel 11: Meine kurzen Boxenstopps .....	217
<i>Schluss mit dem Stand-by-Modus</i> .....	220
<i>Unser natürliches Doping einsetzen</i> .....	223
<i>Tipps &amp; Tricks</i> .....	228

Kapitel 12: Meine Energieräuber überlisten .....	231
»Pullen« statt sich ständig »pushen« zu lassen .....	233
Regeln stellen Räuber ruhig .....	236
Multitasking konsequent begrenzen .....	240
Tipps & Tricks .....	249
 Kapitel 13: Meine eigene Zeit frei planen .....	 253
Raus aus der eigenen Falle .....	255
Tipps & Tricks .....	263
 Kapitel 14: Ich lasse mich überraschen .....	 265
Gestalter nutzen jede Gelegenheit .....	269
Gestalter sind keine Berufsoptimisten .....	272
Herz und Hand zusammenbringen .....	275
Tipps & Tricks .....	279
 Kapitel 15: Ich kann Krisen bewältigen .....	 281
Effectuation als Gebot der Stunde .....	285
Entscheiden mit Mut zur Lücke .....	288
Tipps & Tricks .....	293
 Mein Weg ist der Richtige .....	 297
 Die Autoren .....	 301
 Stichwortregister .....	 302