

# PEAK PERFORMANCE

---

**Absolute Spitzenleistung mit den  
neuesten wissenschaftlichen  
Erkenntnissen erreichen**

**BRAD  
STULBERG**

**STEVE  
MAGNESS**

# INHALT

VORWORT: IST ES MÖGLICH, NACHHALTIGE SPITZENLEISTUNGEN ZU ERZIELEN, OHNE SICH GESUNDHEITLICH ZU SCHADEN? . . . . .	13
EINLEITUNG: GROSSE ERWARTUNGEN . . . . .	21

## ABSCHNITT 1: DIE WACHSTUMSGLEICHUNG

<b>1:</b> Das Geheimnis des nachhaltigen Erfolgs . . . . .	41
<b>2:</b> Eine neue Sichtweise auf Stress. . . . .	55
<b>3:</b> Setzen Sie sich unter Stress . . . . .	69
<b>4:</b> Das Paradoxon der Entspannung. . . . .	95
<b>5:</b> So entspannen sich die Besten. . . . .	117

## ABSCHNITT 2: PRIMING

<b>6:</b> Optimieren Sie Ihre Abläufe . . . . .	151
<b>7:</b> Minimalismus für maximale Resultate . . . . .	169

## ABSCHNITT 3: ZWECK

<b>8:</b> Transzendieren Sie Ihr Selbst . . . . .	191
<b>9:</b> Entwickeln Sie Ihren Zweck . . . . .	217

ZUSAMMENFASSUNG . . . . .	229
BIBLIOGRAPHIE UND QUELLENANGABEN . . . . .	241
DANKSAGUNG . . . . .	255
ÜBER DIE AUTOREN . . . . .	258
SACHREGISTER . . . . .	260