

Der Weg der Disziplin

Wie man Schwächen besiegt, Angst überwindet
und den Weg zur inneren Ruhe findet

Jocko Willink

FBV

INHALT

TEIL 1: GEDANKEN	8
TEIL 2: TATEN	148
KRAFTSTOFF: DIE MASCHINE AM LAUFEN HALTEN	194
REPARATUR UND WARTUNG: VERLETZUNGSPRÄVENTION UND GENESUNG	210
ANHANG: DIE WORKOUTS	217