

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
2	Motivation: Woher nehmen, wenn nicht stehlen? ...	7
3	Auch Löwen haben einen Schweinehund	23
4	Bühne frei: Mit dem richtigen Setting zum Erfolg ...	41
5	Ohne Ziel ist jeder Weg falsch	59
6	Im Flow: Die richtige Balance zwischen Über- und Unterforderung	75
7	Trainingsphasen und die Kraft der guten Gewohnheiten	93
8	Information Overkill! Warum gut gemeinter Rat nicht immer gut ist	109

9	Effektivität und Effizienz steigern: So trainieren die Profis	125
10	Prioritäten setzen für die körperliche und die geistige Gesundheit	143
11	Der Komfortzonen-Kosmos: Wie weit willst du gehen?	161
12	Extreme tun nicht jedem Löwen gut	177
13	Bewegung im Business: Start up to get started!	199
14	Kleine Etappensiege und das große Gesamtziel	217
15	TEAM ist nicht gleich Team: zwei Sportstypen im Vergleich	235
16	Der Monotonie den Kampf ansagen	251
17	Gesund genießen: Eine gute Konstitution beginnt im Bauch	269
18	Hacken und Tracken: Fluch und Segen der Optimierung	291

19	„Besser“ scheitern: Von der Qualität der Niederlage .	307
20	Warum auch kleine Belohnungen großartig sind	325
21	Social Networking: Zusammen schwitzen schweiß zusammen	341
22	Mit sportlichem Schwung in die Aufwärtsspirale	361
23	Hummeln im Hintern und vom Sportfieber gepackt . .	377
24	Über die Ziellinie hinaus: Auf in einen neuen Lebensabschnitt!	395
	Echte Personen, deren Namen abgewandelt wurden	409

Die Löwen-Liga: Fit für die Karriere

Lackerbauer, S.I.; Buchenau, P.; Davis, Z.

2017, XXIX, 409 S. 47 Abb.,

ISBN: 978-3-658-12138-9