

Oliver Kube
liest

ROBIN SHARMA

argon
balance



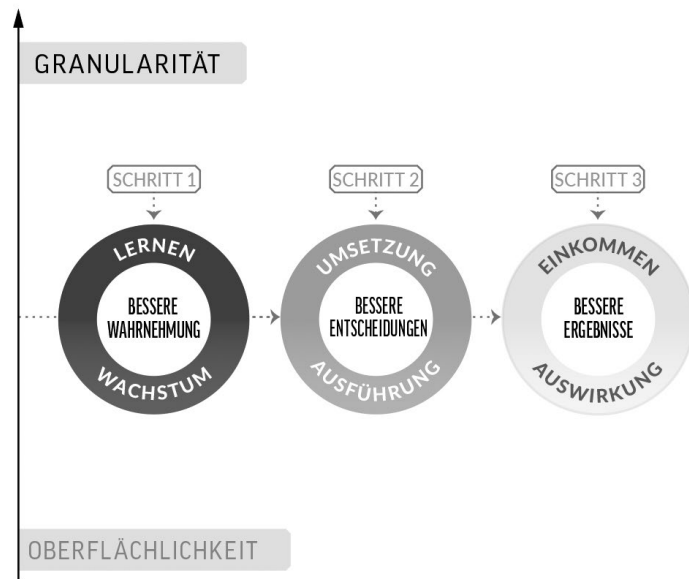
Gestalte deinen Morgen
und in deinem Leben
wird alles möglich

einfach. ganz. leben.

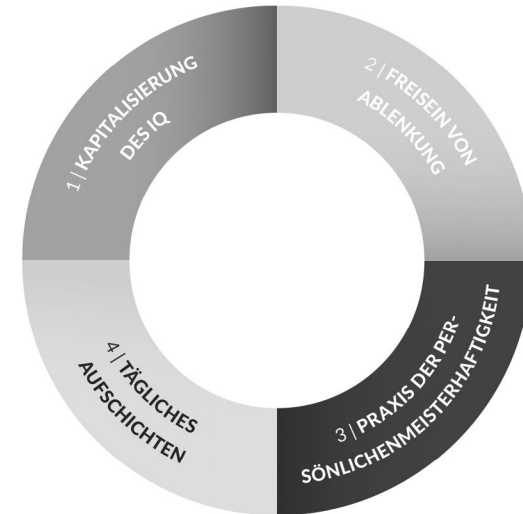
INHALT

1	Botschaft des Autors und Widmung	71–82	Kapitel 9 Ein Rahmenkonzept für den Ausdruck von Großartigkeit
2	Kapitel 1 Die gefährliche Tat	83–120	Kapitel 10 Die vier Fokussierungspunkte von Menschen, die Geschichte schreiben
3–9	Kapitel 2 Eine Alltagsphilosophie darüber, wie man zur Legende werden kann	121–127	Kapitel 11 Navigieren in den Gezeiten des Lebens
10–15	Kapitel 3 Eine unerwartete Begegnung mit einem überraschenden Fremden	128–157	Kapitel 12 Der 5-Uhr-früh-Club lernt das Gewohnheits-Installierungs-Protokoll kennen
16–33	Kapitel 4 Das Mittelmäßige und alles Gewöhnliche loslassen	158–179	Kapitel 13 Der 5-Uhr-früh-Club lernt die 20/20/20-Formel kennen
34–41	Kapitel 5 Ein skurriles Abenteuer auf dem Weg zur Morgen-Meisterhaftigkeit	180–188	Kapitel 14 Der 5-Uhr-früh-Club begreift die Bedeutung des Schlafes
42–52	Kapitel 6 Eine Reise zu höchster Leistungsfähigkeit, Virtuosität und Unbezwingbarkeit	189–210	Kapitel 15 Der 5-Uhr-früh-Club wird mit den zehn Taktiken lebenslanger Genialität vertraut gemacht
53–60	Kapitel 7 Die Vorbereitung auf eine Transformation beginnt im Paradies	211–237	Kapitel 16 Der 5-Uhr-früh-Club erfasst den Doppelzyklus der Spitzenleistungsfähigkeit
61–70	Kapitel 8 Die 5-Uhr-früh-Methode: Die Morgenroutine der Erbauer von Welten	238–248	Kapitel 17 Die Mitglieder des 5-Uhr-früh-Clubs werden zu Helden ihres Lebens
		249–250	Epilog: Fünf Jahre später

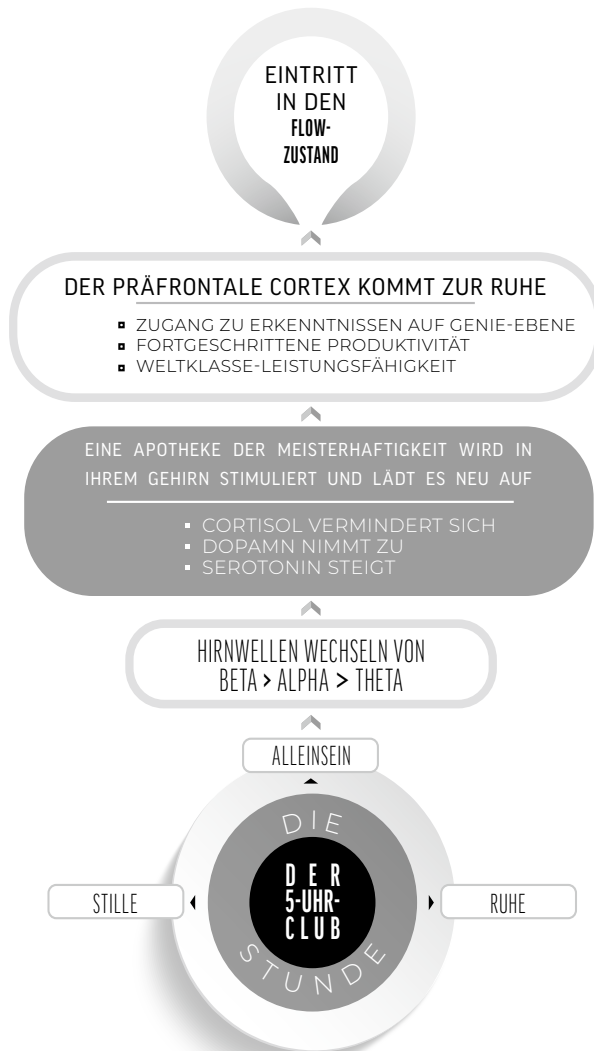
DIE ERFOLGSFORMEL DER DREI SCHRITTE



DIE VIER FOKUSSIERUNGSPUNKTE VON MENSCHEN, DIE GESCHICHTE SCHREIBEN

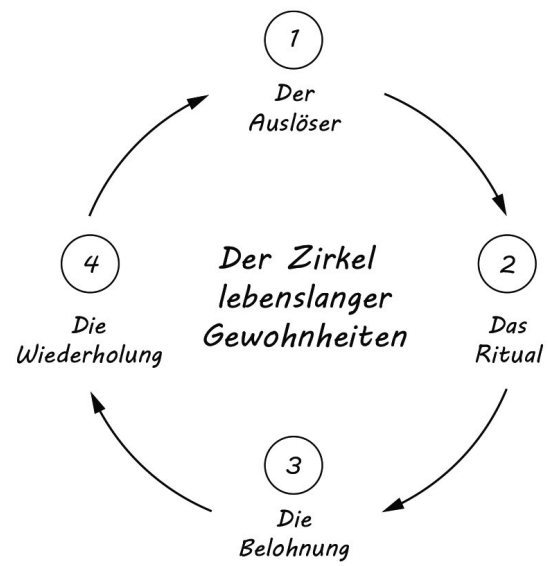


DAS GEHEIMNIS DES MORGENGENIES: TEMPORÄRE HYPOFRONTALITÄT

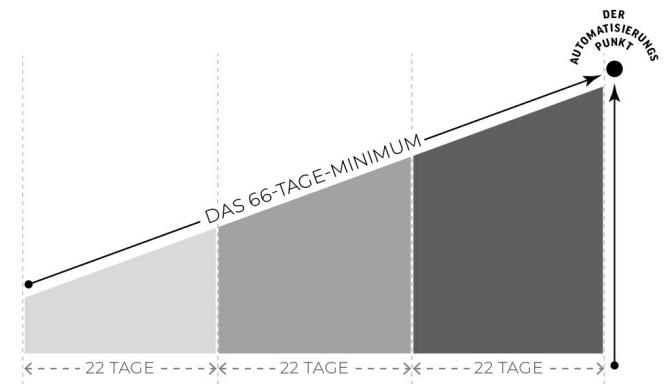


DIE VIER INNEREN REICHE





DAS GEWOHNHEITS- INSTALLIERUNGS-PROTOKOLL



THE 20/20/20 FORMEL AUFGLIEDERUNG

ABSCHNITT #1

05:00 UHR
–
05:20 UHR
BEWEGEN

WAS

- INTENSIV TRAINIEREN
- STARK SCHWITZEN
- LERNEN
- TRINKEN
- TIEF ATMEN

WARUM

- CORTISOL WIRD ABGEBAUT
- DAS PROTEIN BONE FLIEßT
- DOPAMINE STEIGT
- SEROTONIN ERHÖHT SICH
- DER STOFFWECHSEL WIRD ANGEREGT

NUTZEN

- MEHR KONZENTRATION + PRODUKTIVITÄT
- KONZENTRATION + GEHIRN WERDEN OPTIMIERT
- ENERGIE NIMMT ZU
- WENIGER STRESS
- EIN LÄNGERES LEBEN

ABSCHNITT #2

05:20 UHR
–
05:40 UHR
REFLEKTIEREN

WAS

- JOURNAL
- MEDITIEREN
- PLANEN
- BETEN
- NACHDENKEN

WARUM

- DANKBARKEIT NIMMT ZU
- BEWUSSTSEIN WIRD GESCHÄRFT
- GLÜCKSGEFÜHL VERSTÄRKT SICH
- WEISHEIT NIMMT ZU
- AUSGEGLICHENHEIT STEIGT

NUTZEN

- MEHR PRODUKTIVITÄT
- WENIGERE ANPASSUNG
- HÖHERE KREATIVITÄT
- BESSERE LEISTUNGSFÄHIGKEIT
- EIN REICHES LEBEN

ABSCHNITT #3

05:40 UHR
–
06:00 UHR
WACHSEN

WAS

- ZIELE ÜBERDENKEN
- BÜCHER LESEN
- AUDIOBÜCHER ANHÖREN
- PODCASTS ANHÖREN
- ONLINE-STUDIUM

WARUM

- 2X3-MINDSET
- WISSENSVERTIEFUNG
- SCHARFUNG DES DENKENS
- MEHR ZUVERSICHT
- VERÄNDERUNG ZUM MEISTERHAFTEN

NUTZEN

- MEIN EINKOMMEN UND WIRKMÄCHTIGKEIT
- VERBESSERUNG DER FERTIGKEITEN
- FÜHRENDE STELLUNG IN DER BRANCHE
- PERSÖNLICHES WACHSTUM
- MEHR INSPIRATION

DIE GEWOHNHEIT DES TAGEBUCHSCHREIBENS AUFGLIEDERUNG

VERSTÄRKT KLARHEIT UND
BEWUSSTHEIT

AKTIVIERT BEWUSSTE
DANKBARKEIT

UNTERSTÜTZT TÄGLICHES LERNEN

ERFASST, WO SIE
SIEGREICH SIND

VERARBEITET EMOTIONEN
NIEDRIGER ENERGIE, STATT SIE
ZU UNTERDRÜCKEN

SCHAFFT EINEN PLATZ ZUM ARBEITEN
INMITTEN VON TRÜBEL

ERMÖGLICHT PLANEN UND SETZEN
VON ZIELEN FÜR
BESSERES HANDELN

GREIFT DIE WICHTIGSTEN
ERFAHRUNGEN DES LEBENS AUF

ERMÖGLICHT DAS WIEDERERLEBEN
SCHÖNER ZEITEN

FÖRdert IHRE KREATIVITÄT,
DIE, UMGESETZT IN PRODUKTIVITÄT,
MEISTERHAFTIGKEIT ERMÖGLICHT

DAS ABENDRITUAL HERAUSRAGENDER LEISTUNGSMENSCHEN

AUFGLIEDERUNG

19:00 UHR
20:00 UHR

- Letzte Mahlzeit des Tages
- Abschalten sämtlicher Geräte
- Abschirmung gegen Überstimulation

20:00 UHR
21:00 UHR

- Zeit für echte Gespräche mit Angehörigen
- Optional zweite Meditationssprache
- Zeit für Lesen/Audiobooks/Podcasts
- Aktivitäten zur Entspannung und Erholung
- Gelegentlich Bitterzalzbad

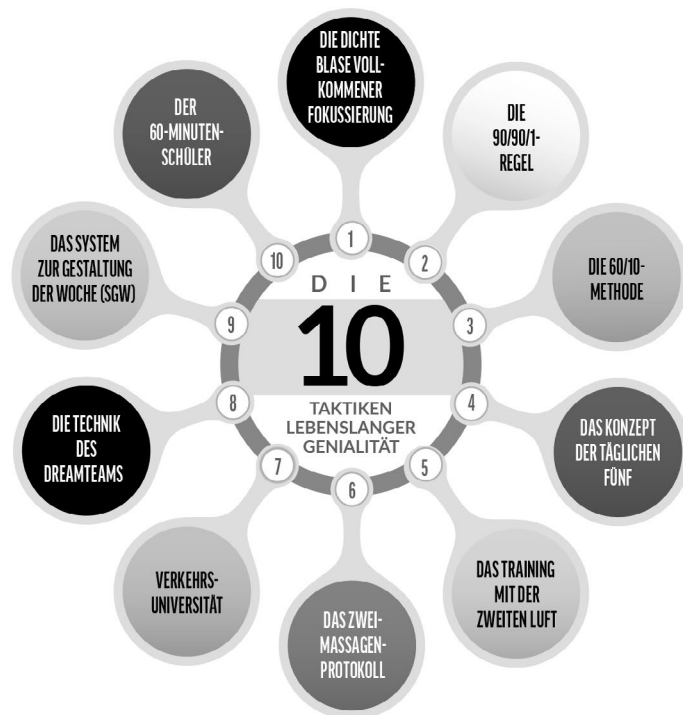
21:00 UHR
22:00 UHR

- Vorbereitung auf das Schlafen in kühlem, dunklem und technikfreiem Schlafzimmer
- Bereitlegen der Trainingskleidung für Abschnitt #1
- Besinnlicher Tagesausklang, Abendgebet, etc.

DER WUNDERBARE TAG AUFGLIEDERUNG

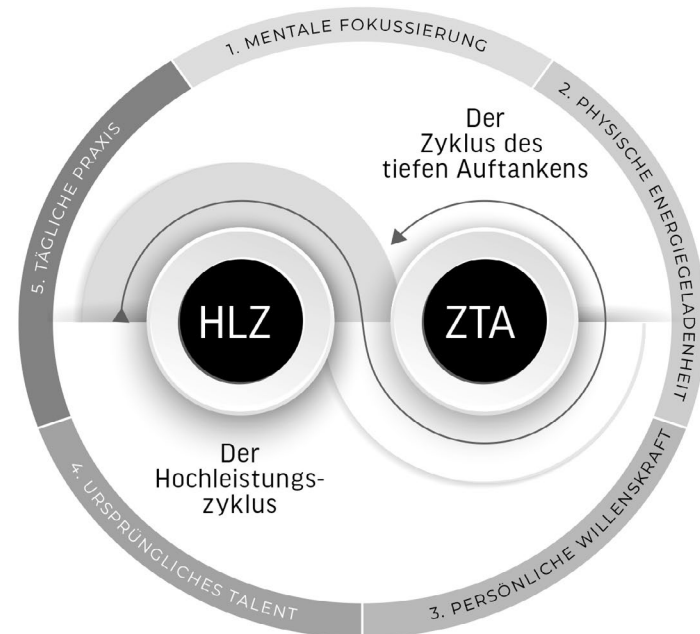
	ZEITLEISTE	AKTIVITÄTEN	BESCHREIBUNG
TECHNIKFREIE PHASE	4:45 UHR	<ul style="list-style-type: none"> • Optimaler Zeitpunkt zum Aufstehen • Körperpflege 	<ul style="list-style-type: none"> • Aufwärmphase • Trainingskleidung schon am Vorabend bereitgelegt • Flüssigkeitszufuhr, um die Mitochondrien der Zellen zur Freisetzung von ATP anzuregen, was die Energie stärkt
	5:00 UHR 5:20 UHR	<ul style="list-style-type: none"> • Intensives Training • Schwitzen (setzt das Protein BDNF frei) • Flüssigkeitszufuhr • Podcasts/Audiobücher/Video/Musik 	<ul style="list-style-type: none"> • Abschnitt #1: Bewegen • Übergang von Müdigkeit zu Energiegeladenheit • Training verlängert Telomere • Aktiviert die Neurobiologie der Großartigkeit
	5:20 UHR 5:40 UHR	<ul style="list-style-type: none"> • Meditieren • Beten • Journal • Einstimmungsübung • Prä-Performance Blaupause 	<ul style="list-style-type: none"> • Abschnitt #2: Reflektieren • Meditation vermindert und verlangsamt Altern • Planen und Ablaufsteuerung stärken Fokus und Produktivität
	5:40 UHR 6:00 UHR	<ul style="list-style-type: none"> • Lesen • Audiobücher • Podcasts • Lernen + inspirierende Videos 	<ul style="list-style-type: none"> • Abschnitt #3: Wachsen • Das 2x3 Mindset • Stärkt Hoffnung und Fertigkeiten • Fördert Inspiration • Ermöglicht Unbezwingbarkeit in eigener Branche
	6:00 UHR 8:00 UHR	<ul style="list-style-type: none"> • Familienleben • Private Beschäftigungen • Keine sozialen Medien • Keine Nachrichten • Kein Überprüfen von Meldungen 	<ul style="list-style-type: none"> • Fördert Wohlergehen und vermindert digitale Demenz • Hebt die Morgenstimmung • Fördert Freude und Gelassenheit
TECHNIKFREIE PHASE	8:00 UHR 13:00 UHR	<ul style="list-style-type: none"> • Die 90/90/- Regel • Die 60/10-Methode • Weltklasse-Arbeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Der Doppelkreis der Spitzenleistung • DBTF-Protokoll • Ihr persönliches Menlo Park
	13:00 UHR 17:00 UHR	<ul style="list-style-type: none"> • Weniger wichtige Arbeit • Meetings • Organisationstätigkeiten • Essenszeit (optional: Die 16/8-Dividende) 	<ul style="list-style-type: none"> • Administratives • Weniger kreative Arbeit • Planen • Weitere Flüssigkeitszufuhr
	17:00 UHR 18:00 UHR	<ul style="list-style-type: none"> • Verkehrs-Universität • Training mit »zweiter Luft« • Massagen-Protokoll • Entspannungs- und Übergangsphase 	<ul style="list-style-type: none"> • Weiterbildung • Zeit zur persönlichen Erholung • Sonnenfrische Luft/Auftanken
	18:00 UHR 19:30 UHR	<ul style="list-style-type: none"> • Keine digitalen Geräte • Essen mit der Familie • Tätigkeiten, die Spaß machen • Naturspaziergänge mit nahestehenden Menschen 	<ul style="list-style-type: none"> • Soziale Kontakte • Abenteuer • Dienst an der Gemeinschaft
	19:30 UHR 21:30 UHR	<ul style="list-style-type: none"> • Lesen • Abendliche Tagebuch-Aufzeichnungen • Vorbereitungen für das frühe Aufstehen • Keine Bildschirme/Keine Technik • Optimal zweite Meditation vor dem Schlafengehen 	<ul style="list-style-type: none"> • Abendliche Schlafrituale • Heißes Bad mit Bittersalz • Dunkles Zimmer • Kühle Temperatur
	21:30 UHR	<ul style="list-style-type: none"> • Tief schlafen 	<ul style="list-style-type: none"> • Produktion von STH • Erneuerung und Regeneration von Gehirn, Körper und Geist

DIE ZEHN TAKTIKEN LEBENSLANGER GENIALITÄT

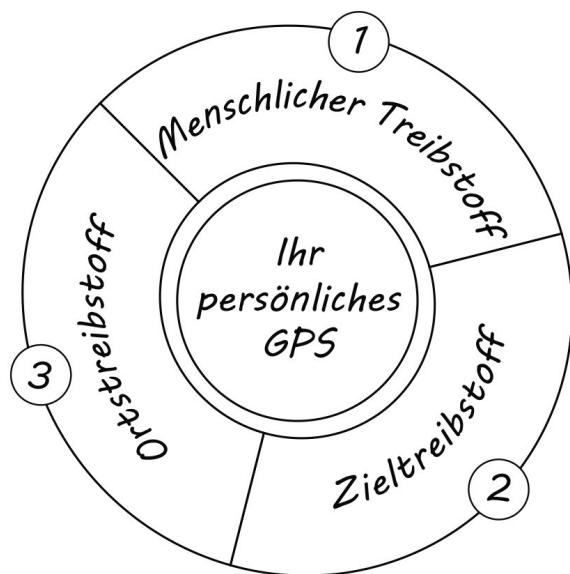


DER DOPPELZYKLUS DER SPITZENLEISTUNGSFÄHIGKEIT

ABSICHERUNG DER FÜNF ASSETS DER GENIALITÄT



Freude als GPS



DER MENSCHLICHE HELDENZYKLUS



Wie geht es weiter mit Ihrem heldenhaften Abenteuer?

Das Ende dieses Buches ist der Beginn Ihres eigenen Weges zum 5-Uhr-Club. Um Ihnen zu helfen, sich die Gewohnheit des Frühaufstehens zu einer lebenslangen Übung zu machen und jeden Morgen die *20/20/20-Formel* als Morgenroutine zu praktizieren, um Weltklasseergebnisse zu erzielen, hat Robin Sharma die folgenden Tools für Sie entwickelt, die völlig kostenlos verfügbar sind:

Das 5-Uhr-Installationsprogramm

Eine außergewöhnliche App, die Ihnen hilft, Ihre täglichen Fortschritte in den nächsten 66 Tagen zu verfolgen, sodass das Aufstehen bei Tagesanbruch automatisiert wird. Darüber hinaus erhalten Sie vollständigen Zugriff auf Arbeitsblätter zur Umsetzung der Modelle, die Sie kennengelernt haben; Listen von Musiktiteln, die Ihre Motivation fördern, sowie eine Unterstützungsplattform, damit Sie mit anderen Mitgliedern des 5-Uhr-Clubs in Verbindung treten können.

Die 5-Uhr-Challenge

Sie erhalten zwei Monate lang umfangreiche und praxisbezogene Coaching-Videos, Anleitungen und Inspirationsimpulse von Robin Sharma, damit Sie Ihre Motivation aufrechterhalten können. Und Ihre Siege als Frühaufsteher ausbauen können.

Die meisterhaften Morgenmeditationen des 5-Uhr-Clubs

Um Ihnen zu helfen, ruhig, fokussiert und positiv in den neuen Tag zu starten, hat Robin Sharma eine Serie sorgfältig abgestimmter geführter Meditationen entwickelt, die Sie jeden

Morgen praktizieren können, um Ihr Mindset zu optimieren, Ihr Heartset zu reinigen, Ihr Healthset zu stärken und Ihr Soulset zu fördern.

Das geheime letzte Kapitel

Beflügelt von kreativer Schaffenskraft, hat der Autor eines frühen Morgens eine alternative (und sehr überraschende) Fassung des Schlusskapitels dieses Buches geschrieben. Sie ist verblüffend, hinreißend und überaus dramatisch.

Um Zugang zu erhalten zu all diesen wundervollen und kostbaren Ressourcen, die Ihnen völlig kostenlos zur Verfügung stehen, gehen Sie auf die Internetseite
robinsharma.com/TheSAMClub.