

BEN BERGERON

Vorwort von **Katrín Davíðsdóttir**,
zweimalige World's Fittest Woman

CHASING EXCELLENCE

Wie die fittesten Athleten der Welt
es an die Spitze schafften und
was du von ihnen lernen kannst

© des Titels »Chasing Excellence« von Ben Bergeron (978-3-7423-1577-9)
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

riva

INHALT

Vorwort	7
Einführung	17
Kapitel 1 Hingabe	29
Kapitel 2 Hartnäckigkeit	41
Kapitel 3 Positivität	53
Kapitel 4 Mit Widrigkeiten leben	63
Kapitel 5 Zuversicht	77
Kapitel 6 Minuten maximieren	93
Kapitel 7 Der Prozess	105
Kapitel 8 Selbstbeherrschung	119
Kapitel 9 Umblättern	131
Kapitel 10 Demut	139
Kapitel 11 Kampfgeist	149
Kapitel 12 Druck aushalten	157
Epilog	169
Über den Autor	173