

Nik Halik
Garrett B. Gunderson

Das 5-Tage
Wochenende

Wie Sie lernen, selbstbestimmt
und frei zu leben

INHALT

Vorwort für die deutsche Ausgabe	9
Willkommen!	12
Das 5-Tage-Wochenende-Manifest	16
Jetzt gehen wir das 5-Tage-Wochenende an!	19

TEIL I: DIE GRUNDIDEE

DREI FREIE TAGE MEHR!

1 Ihr 5-Tage-Wochenende	23
2 Neue Einstellung, mehr Freiheit	30
3 Der 5-Tage-Wochenende-Plan	38
4 Der Unterschied zwischen aktivem und passivem Einkommen	45
<i>Call to Action: Ihr Plan für ein 5-Tage-Wochenende</i>	56

TEIL II: DIE GRUNDLAGE

MEHR GELD BEHALTEN

5 Weg mit den Schulden!	61
6 Wie Sie Ihre Ausgaben in den Griff bekommen	68
7 Wie Sie Löcher im Cashflow stopfen	74
8 Und so geht die Vermögensbildung	86
9 Die Rockefeller-Formel	91
10 Eine grundsolide finanzielle Ausgangsbasis	100
<i>Call to Action: Raus aus der Schuldenfalle</i>	106

TEIL III: EINKOMMENSWACHSTUM

MEHR GELD VERDIENEN

11	Das aktive Einkommen erhöhen	111
12	Dafür braucht es kein Geld	121
13	Ideen für die Selbstständigkeit für sich entdecken	131
14	Lässt sich damit etwas verdienen?	156
15	Bevor Sie Ihren Job kündigen	162
	<i>Call to Action: Ihre Einkommensplanung in der Selbstständigkeit</i> ...	167

TEIL IV: VERMÖGENSBILDUNG

MEHR AUS GELD MACHEN

16	Passiven Cashflow generieren	171
17	Cashflow aus Immobilien	183
18	Wachstumsorientierte Investitionen	213
19	Groß rauskommen mit trendorientierten Investitionen	230
20	Weshalb konventionelle Kapitalanlagen scheitern	242
21	Jahreszeitlich investieren	251
	<i>Call to Action: Ihr Investitionsplan</i>	263

TEIL V: DIE REISE

LOS GEHT'S!

22	Tun Sie etwas für Ihre innere Haltung!	267
23	Der innere Kreis zählt	271
24	Die Macht der Gewohnheit	277
25	Wie Sie Energie tanken können	283
	<i>Call to Action: Die Vorbereitung Ihrer Reise</i>	289

TEIL VI: LEBENSGESTALTUNG

NACH DER EIGENEN FASSON LEBEN

26	Schluss mit dem ewig Gleichen – ein sinnvolles Leben führen	295
27	Schluss mit der ewigen Ja-Sagerei – schaffen Sie Auswahlmöglichkeiten	301
28	Schluss mit dem Anspruch, perfekt zu sein – Produktivität ist, was zählt	307
29	Schluss mit den ganzen Besitztümern – es geht auch einfach	311
30	Schluss mit Langeweile – auf ins Abenteuer	319
31	Schluss mit Reue – Seelenfrieden ist das Stichwort	325
32	Schluss mit dem Ego-Trip – für andere da sein	332
	<i>Call to Action: Ihr Plan für ein unabhängiges Leben</i>	336

TEIL VII: WEG VOM SCHUBLADENDENKEN

DIE GRENZEN VERSCHIEBEN

33	Brechen Sie aus!	341
34	Machen Sie sich an Ihr eigenes 5-Tage-Wochenende	348
	<i>Call to Action: Ihre Absichtserklärung</i>	355
	Arbeitsblätter für Ihr 5-Tage-Wochenende	357
	Endnoten	358
	Danksagung	360
	Über die Autoren	366