

## **Text Kurzbeschreibung**

Brainfucked – hör auf zu warten. Mach's endlich selbst.

Warten auf Motivation? Auf den perfekten Moment? Auf ein Zeichen von außen?  
Vergiss es.

Wenn du immer nur hoffst, bleibst du blockiert – leer, gefangen im Kopf. eben Brainfucked.

Dieses Buch reißt dich raus. Schonungslos ehrlich, wissenschaftlich fundiert und voller Praxis-Impulse zeigt es dir:

warum kleine Schritte mächtiger sind als jede Ausrede,

wie Rückschläge zu deinem Treibstoff werden,

und weshalb du ab heute dein eigenes „Warum“ finden musst.

Keine Floskeln. Kein Bullshit.

Nur echte Geschichten, klare Strategien und Tools, die sofort wirken.

Ob im Job, im Team oder für dich selbst:

Dieses Buch gibt dir keine Ausreden mehr.

Es gibt dir den Schlüssel. Dreh ihn um – jetzt.