

Inhalt

I. Veränderung ist ein wundersames Ding	9
Vertrauen ist der Anfang von allem	16
Eine Einladung des Lebens	20
Das Leben spricht zu uns	22
Die freundlichen Kräfte	25
Die Türöffner	26
Der gewaltige Unterschied	29
II. Die Antworten, die wir in uns tragen	33
Keine Psychohacks	37
Stirb und werde!	40
III. 7 Superkräfte kompakt	47
IV. Superkraft 1: Stille statt Bullshit	53
Atemlos durch den Tag	60
Meditation wirkt	64
Busy is the new stupid	66
Nicht trotz, sondern <i>wegen</i> des vollen Terminkalenders	68
Was ist eigentlich Achtsamkeit?	72
Und nun?	79
V. Superkraft 2: Radikale Akzeptanz	83
Damit wir uns nicht missverstehen ...	87
Umgang mit Überraschungen der unangenehmen Art	89
Die Welt ist im Kopf	92
Glücksbärchen mit rosaroter Brille	95

VI. Superkraft 3: Eigenmacht	97
Eine schwer zu schluckende Botschaft	100
Wer hat eigentlich gesagt, dass wir müssen?	103
Ein eigenmächtiges Pilotprojekt	105
VII. Superkraft 4: Spiel mit der Ungewissheit	111
Zwei Sorten Risiko	117
Ungewissheit zulassen	122
VIII. Superkraft 5: Entschiedenheit	127
<i>High-Quality No</i> versus <i>Low-Quality No</i>	131
Die Sache mit der Un-entschiedenheit	135
Everything else is secondary	139
Knauf oder Klinke	142
Meine Not-to-do-Liste	145
IX. Superkraft 6: Flexibles Denken	151
Die Gedanken über die Realität sind nicht die Realität	156
Welches gedankliche Floß tragen wir auf unseren	
Schultern durchs Leben?	159
Nicht bequem, aber wirksam	163
Zwei irritierte Fische	168
X. Superkraft 7: Experimente	173
Bälle, die runterfallen	178
Feehler	184
Die Sache mit dem Mindset	192
Das Anti-Bequemlichkeits-Rezept	194
XI. Nachwort: Eine Meditation	200
Quellen	205