

# Inhalt

<b>I. Veränderung ist ein wundersames Ding</b>	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
<b>II. Die Antworten, die wir in uns tragen</b>	33
Keine Psychohacks	37
Stirb und werde!	40
<b>III. 7 Superkräfte kompakt</b>	47
<b>IV. Superkraft 1: Stille statt Bullshit</b>	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
<b>V. Superkraft 2: Radikale Akzeptanz</b>	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

<b>VI. Superkraft 3: Eigenmacht</b>	97
Eine schwer zu schluckende Botschaft	100
Wer hat eigentlich gesagt, dass wir müssen?	103
Ein eigenmächtiges Pilotprojekt	105
<b>VII. Superkraft 4: Spiel mit der Ungewissheit</b>	111
Zwei Sorten Risiko	117
Ungewissheit zulassen	122
<b>VIII. Superkraft 5: Entschiedenheit</b>	127
High-Quality No versus Low-Quality No	131
Die Sache mit der Un-entschiedenheit	135
Everything else is secondary	139
Knauf oder Klinke	142
Meine Not-to-do-Liste	145
<b>IX. Superkraft 6: Flexibles Denken</b>	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
<b>X. Superkraft 7: Experimente</b>	173
Bälle, die runterfallen	178
Feehler	184
Die Sache mit dem Mindset	192
Das Anti-Bequemlichkeits-Rezept	194
<b>XI. Nachwort: Eine Meditation</b>	200
<b>Quellen</b>	205