

INHALT

Einleitung	7
1 Sei stolz!	11
2 Übernimm Verantwortung!	20
3 Sei schlau!	30
4 Liebe deinen Nächsten!	38
5 Sei schnell!	49
6 Sei »kreativ«!	56
7 Mach deinen Chef/deine Chefin glücklich!	62
8 Brich die Spielregeln!	72
9 Such dir Unterstützung!	84
10 Lass dich nicht stressen!	92
11 Sei offen für Veränderungen!	102
12 Geh surfen!	109
13 Lass dich coachen!	124
14 Werde Lebensunternehmer/in!	130
15 Lach ein Mal täglich (mindestens)!	139
16 Erkenne Krisen!	145

17	Vertrau deinem Bauch!	155
18	Erinnere dich an deine Ziele!	161
19	Suche Alternativen!	171
20	Investiere in deine Gesundheit!	179
21	Sei neidisch!	189
22	Steh zu deinen Fehlern!	197
23	Nutze die Weisheit des Älterwerdens!	207
24	Take it easy!	213
	Anmerkungen	218
	Literatur	220
	Register	222