

Perfektion im Alltag	7
Barfuß im Regen	11
Meine Welt wird Bio	16
Von den Massai lernen	19
Die Kunst des Wartens	23
Waldrappentraining	34
Einen Tag lang herumlümmeln	50
Die Kunst, sich keine Sorgen zu machen	53
Das Leben gestalten	61
Blickwechsel mit einem Grashüpfer	65
Ich kann fliegen, wenn ich mich nicht so schwernehme	69
Leben als Wettlauf	79
Ziele bewusst wählen	88
Glücklich mit wenig	94
Vertrauen	98
Teilen wie ein guter König	103
Die Kunst, einen Augenblick zu erleben	117
Die Kunst, in der Freizeit Ruhe zu finden	123

Zufrieden sein	129
Die Nacht ist mein Freund	145
Üben wie van Gogh	148
Mut	154