

Inhalt

9 Was erwartest du dir von
deinem Leben?

15 Veränderung: Was ist dein Ziel?
Meine Veränderung **19**

29 Den Weg bauen:
Erkenne deine Motivation
Dein Status quo **29**
Meine persönliche Motivation **31**
Warum möchtest du dein Ziel erreichen? Finde
deine gute Motivation dahinter. **37**
Was genau lässt uns Menschen so gelangweilt
und unglücklich sein? **40**

47 Die Tür zu deinem neuen
Lebensweg: Selbstreflexion
Es begann in unserer Kindheit **47**
Wie also beginnen? **51**

55 Der Schlüssel: Selbstverständnis

61 Den Schlüssel umdrehen

Deinen Status quo verstehen und
hinter dir lassen **61**

Höher schwingen **63**

Also bin ich selbst schuld an meinem
schlechten Leben? **67**

71 Der letzte Blick zurück:
die Menschen und du

Das Spiegelbildprinzip **74**

Hilfe von außen erhalten **76**

83 Die Tür öffnen: dein neues Ich
mit neuen Möglichkeiten

97 Dankbarkeit

Bestätigung von außen **103**

Dankbarkeitstagebuch **105**

- 109 Nicht gegen, sondern
für etwas sein
- 121 Achtsamkeit – das Leben sehen
- 129 Meditation – Ruhe bewahren
- 139 Essen
Welche Ernährung für mehr Glück
und Zufriedenheit? **144**
Wohlfühlküche **151**
- 161 Bewegung
- 167 Fehler, bitte!
- 173 Bildschirme
Scheinwelt **181**
Menschlichkeit **185**
- 190 Schlusswort