

# Inhalt

<b>Einleitung: Das unvollkommene Leben</b>	9
<b>Erste Woche: Die eigene Endlichkeit</b>	23
Tag 1 Es ist schlimmer, als Sie denken	25
Tag 2 Kajaks und Superjachten	31
Tag 3 Man muss nur die Konsequenzen tragen	37
Tag 4 Gegen den Produktivitätszwang	43
Tag 5 Zu viele Informationen	50
Tag 6 Man kann sich nicht um alles sorgen	56
Tag 7 Die Zukunft Zukunft sein lassen	62
<b>Zweite Woche: Handeln</b>	67
Tag 8 Entscheidungsfindung	69
Tag 9 Fertigwerden	75
Tag 10 Suchen Sie Ihre Lebensaufgabe!	80
Tag 11 Gehen Sie zum Schuppen	86
Tag 12 Regeln fürs Leben	92
Tag 13 Drei bis vier Stunden	98
Tag 14 Geschmack an Problemen finden	103

<b>Dritte Woche: Loslassen</b>	107
Tag 15 Was, wenn es ganz einfach wäre?	109
Tag 16 Die umgekehrte Goldene Regel	116
Tag 17 Großzügigkeit zulassen	122
Tag 18 Lassen Sie den Leuten ihre Probleme	126
Tag 19 Eine gute Zeit oder eine gute Geschichte	132
Tag 20 Quantitative Ziele	139
Tag 21 Was heißt hier Unterbrechung?	144
<b>Vierte Woche: Sich zeigen</b>	153
Tag 22 Das Zukunfts-Ich hintanstellen	155
Tag 23 Geistige Gesundheit als Ausgangspunkt	162
Tag 24 Laxe Gastfreundschaft	168
Tag 25 Leben lässt sich nicht aufsparen	174
Tag 26 Undurchschaubar	180
Tag 27 C'est fait par du monde	186
Tag 28 Was wirklich zählt	192
<b>Epilog: Vorwärts im Geist des Imperfektionismus</b>	199
<b>Dank</b>	205
<b>Zum Weiterlesen</b>	207
<b>Zitatnachweise</b>	213
<b>Problemverzeichnis</b>	215