

INHALT

Prolog: Ein Selbstoptimierer auf der Suche nach Flow	9
Flow ist kein Projekt: Worum es wirklich geht	15
Die 4 Phasen des Flows: Warum Flow nicht einfach passiert	19
Wie du dieses Buch nutzt: (ohne dich stressen zu lassen) . .	23
 Phase 1: Widerstand – Warum es erst schwierig sein muss, bevor es leicht wird	 27
Kapitel 1: Der Funke – Was dich wirklich begeistert	29
Kapitel 2: Die Entscheidung – Es braucht Mut	39
Kapitel 3: Der erste Schritt – Warum du erst danach weißt, wo es hingehet	45
Kapitel 4: Gegenwind – Warum es sich anfangs schwer anfühlen muss	53
Kapitel 5: Der Kompass – Warum klares Feedback dir den Weg zeigt	59
Kapitel 6: Der kritische Moment – Warum fast jeder hier aufgibt	67
Kapitel 7: Der Durchbruch – Warum es sich lohnt, dranzubleiben	75

Phase 2: Loslassen – Der Moment, in dem du aufhörst, es zu erzwingen	83
Kapitel 8: Eins nach dem anderen – Der große »Du kannst alles haben«-Betrug	85
Kapitel 9 : Beginne mit Nein – Warum du erst Nein sagen musst, um zu bekommen, was du wirklich willst	91
Kapitel 10: Nicht-Denken – Warum dein Körper den Flow kennt, dein Kopf aber nicht	99
Kapitel 11: Früher loslassen – Warum der perfekte Moment eher kommt, als du denkst	107
Kapitel 12: Der Umweg ist der Weg – Warum Flow nicht dort ist, wo du ihn suchst	115
Kapitel 13: Die Kraft der Vergebung – Warum du alten Ballast abwerfen solltest	121
Kapitel 14: Der Vertrauens-Tausch – Warum Flow beginnt, wenn du aufhörst, alles kontrollieren zu wollen	127
 Phase 3 : Flow – Das Gefühl, wenn alles klickt	135
Kapitel 15: Wenn alles andere verschwindet – Die Magie radikaler Aufmerksamkeit	137
Kapitel 16: Vor die Welle kommen – Die Kunst, das Entscheidende zuerst zu tun	143
Kapitel 17: Deep Flow – Warum du weniger Zeit brauchst, als du glaubst	149
Kapitel 18: Mach es schwieriger – Die subtile Kunst, sich optimal zu überfordern	157
Kapitel 19: Vergiss, was du gelernt hast – Wenn harte Arbeit unsichtbar wird	167

Kapitel 20: Mehr Batman, weniger Ich – Die unterschätzte Kunst, jemand anderes zu sein 175

Kapitel 21: Social Flow – Warum Party Waves besser sind als Alleingänge 183

Phase 4: Erneuerung – Warum Flow ohne Erholung nicht funktioniert 191

Kapitel 22: Die dunkle Seite des Flows – Warum du nicht dauerhaft auf der Welle bleiben kannst 195

Kapitel 23: Die Kunst des Nicht-Optimierens – Warum du besser schläfst, wenn du endlich aufhörst, besser schlafen zu wollen 205

Kapitel 24: Nutzlose Pausen – Warum du dein Handy weglegen solltest, auch wenn es absolut nichts bringt 213

Kapitel 25: Die Kunst der Neuorientierung – Warum du kreative Muster erst erkennst, wenn du nicht weißt, was als Nächstes kommt 221

Kapitel 26: Die Glücks-Baseline erhöhen – Warum Flow mehr als nur Freude ist 227

Kapitel 27: Flow und Transformation – Warum wahrer Wohlstand nicht quantifizierbar ist 233

Kapitel 28: Flow und Sinn – Die ultimative Frage 239

Epilog: Die wahre Flow-Formel 245

Danksagung 251

Lust auf mehr? 255