

VORWORT – MENTAL GESUND IN 1 MINUTE?	5
SEI GUT ZU DIR – STEH FÜR DICH EIN!	10
ONLINE SMART UNTERWEGS – MIT FOKUS UND INNERER STÄRKE	46
MINDFULNESS – BERUHIGE DEIN GEDANKENCHAOS	60
PIMP UP YOUR BRAIN	88
LASS MAL ALLES AUS!	112
SETZ DIE SEGEL UND UMARME DAS LEBEN	136
FREIRAUM IM KOPF – LEERE DEN MENTALEN SCHREIBTISCH	160
MACHEN IST WIE WOLLEN – NUR KRASSER!	194