

Inhalt

Geleitwort von Claudia Behringer	11
Einleitung: Die Vision eines leichten Lebens	15
Mein Weg und die bewährte Methode, die dir helfen kann	18
So nutzt du mein Buch für deinen Erfolg	21
Fazit: Dein persönlicher Weg zum Erfolg	23
 Teil 1: Weniger Gewicht – Mehr Gesundheit und Vitalität	
Wie es begann – Meine Geschichte	24
Was ich im Laufe der Zeit für mich herausgefunden habe	31
Rückschläge und Neustart	39
Ernährung bei Arthrose	46
Die Last der überflüssigen Kilos	56
Übergewicht als Ausdruck innerer Belastung	56
Die typischen Ursachen verstehen	58
Hinsehen ist der erste Schritt zur Veränderung	60
Ein einfacher Ansatz für nachhaltiges Abnehmen	61
Prinzipien einer ausgewogenen Ernährung	61
... und im Restaurant und im Urlaub?	68
Liebe dich selbst	71

Mein <i>Leichter leben</i>-Wochenplan	75
Essen gehen im Restaurant	80
Noch ein Tipp: Budgetierung	82
Bewegung als Lebensfreude	84
Krafttraining für Senioren	87
Der mentale Aspekt: wie du alte Gewohnheiten loslässt	90
Warum hilft positives Denken beim Abnehmen?	91
Entwickle Routinen und Gewohnheiten	93
Und die Abnehmspritze?	94
Dein Fahrplan zu einem vitaleren Leben	96

Teil 2: Mehr Geld – Finanzielle Klarheit und Freiheit

(M)Eine Geldgeschichte	102
Falsch gedacht!	105
Aus Fehlern lernen	106
Erfolgstipps	108
Finanzdiät	111
Analyse	113
Spielen, um zu gewinnen und Risiken eingehen	115
WUNDER	117
Zusammenhang zwischen Finanzen und Lebensqualität	118
Geldblockaden überwinden	120
Was Geld wirklich ist	122

Geld als Energiequelle verstehen	125
Fülle beginnt in dir	126
Langfristigen Wohlstand aufbauen	130
Sparen, investieren und Geld für dich arbeiten lassen	132
Die Macht der Inspiration	136
Ordnung in deine Finanzen bringen	139
Übernimm selbst die Verantwortung für deine Finanzen!	140
Ein einfaches Finanzsystem	141
Budgetieren leicht gemacht	143
Wünsche und Manifestationen	145
Macht Geld glücklich?	146
Millionärin mit Herz	148
Die Millionärin von ganz oben	155
Teil 3: Mehr Energie – Fokus auf das Wesentliche	
Wie gewinne ich neue Energie?	166
Tägliche Auszeiten und Routinen	167
Auszeiten im Jahresablauf und Urlaub	168
Die Kraft der Energie in deinem Leben	169
Energie als Lebensqualität	169
Deine persönliche Energiebilanz	170
Energieräuber erkennen und eliminieren	171

Energiequellen aktivieren	173
Körperliche Energiequellen	173
Emotionale Energiequellen	174
Geistige Energiequellen	174
 Miracle Morning	 176
 Hour of Power	 178
 Achtsamkeit und Entspannung im Alltag	 180
 Dein Fokus auf das Wesentliche	 182

Teil 4: Dein leichtes und erfolgreiches Leben gestalten

 Integration in deinen Alltag	 186
Die Kraft der kleinen Schritte	187
Routinen etablieren, die zu dir passen	187
Dein Umfeld einbeziehen	188
Motivation und Rückschläge	188
 Dein persönlicher Plan	 189
1. Bestandsaufnahme: Wo stehe ich jetzt?	189
2. Mein Ziel: Wie möchte ich leben?	190
3. Fokus: Was sind meine nächsten Schritte?	192
4. Verbindlichkeit und Motivation	193

Dein Leichter-Leben-Manifest	194
Schlusswort: Der erste Schritt zählt	198
Kleine Schritte führen zu großen Ergebnissen	200
Sei mutig: Gestalte dein leichtes und erfolgreiches Leben	200
Dein neues Leben feiern	201
Rezept-Ideen	202
Auswahlbibliographie	206
Zur Autorin	212
Danke	214