

# INHALT

Vorwort 9

## Aufmerksamkeit 11

Eine leichte Übung  
Ein 5-Sterne-Hotel-Gefühl  
Schätze finden und reparieren  
Wie riecht Zuhause?  
Eine zweite Chance  
Bitte streichen!  
Roll doch das Ding!  
Lassen Sie sich helfen  
Momente wie gemalt

## Festlichkeit 33

Viel Geburtstag zum Glück!  
(M)eine Ostergeschichte  
Feste brauchen Rituale  
Adventskranz 2.0  
Danke, Käfer!

## Fröhlichkeit 49

Gartenzwerge gehören auch zum Leben  
Ist mal ganz was anderes  
Ruhe für die Augen  
Tassentreffen  
Avslappning!  
Helper's high  
Stimmungsaufheller  
Ebay-Roulette  
Erwache und lache!

## Genügsamkeit 69

Filterkaffee  
Ein Karussell für die Unordnung  
Sondereinsätze  
Ein altes Haushaltsbuch  
Suchmaschinen selbst gemacht  
Mackenbeseitiger aus der Kosmetikabteilung  
Mixen macht Spaß und sauber  
Wie schmiedet man Glück?

## Genüsslichkeit 87

Zuhause ist viel mehr als ein Ort  
De-luxe-Gefühle  
Lavendel ist schön altmodisch  
Weil Sie es sich wert sind!  
Richtig ist, was sich richtig anfühlt  
Schön gewürzt  
Ein toller Wechselkurs!  
Kennen Sie „Fatsch“?

## Zuversichtlichkeit 105

Fehlerfahnderei verboten!  
Die Macht des schludrigen Unterbewusstseins  
Man kann hören, ob etwas schmeckt  
Machen Sie's mit links!  
Kleine Möbelapotheke  
Geduldsfadenmessgeräte  
Nicht wollen wollen  
Jeder braucht etwas, das ihn beschützt  
Mutbeschleuniger  
Die Silvester-Pinnwand

Impressum 126

Dank 127