
INHALT

| | |
|---------------------------------|----|
| EINLEITUNG | 11 |
| DIE TÜCKE DER LISTE | 12 |
| Der Haken an den Häkchen | 19 |
| Die Häkchen-Formel | 26 |
| Boxenstopp: Schlupflöcher | 27 |
| Online = an der Leine | 29 |
| Quickies | 31 |
| Leerlauf | 34 |

FORMEL 1

| | |
|--|----|
| Warum unser tolles, aktives, reiches Leben zuweilen »armseelig« ist | 39 |
| ALLES AUF EINMAL? | 40 |
| Hauptsache Häkchen. | 43 |
| Häkchen-Hetze | 44 |
| Häkchen in Form. | 47 |
| Häkchen versenken. | 48 |
| Boxenstopp: Im Funkloch. | 50 |
| Nein zu den anderen = Ja zu sich selbst. | 53 |
| Überdosis Genuss | 57 |
| Häkchen verpflanzen. | 58 |
| Wann man ein Hobby an den Haken hängen sollte. | 63 |
| Funkstille. | 66 |
| Der offene Gullydeckel | 68 |
| JE SCHNELLER, DESTO BESSER? | 72 |
| Life to go | 75 |
| Friendship to go | 78 |
| Mehrere Häkchen mit einer Klappe | 81 |
| Computerviren. | 83 |
| Die schnelle Entschleunigung | 85 |
| Boxenstopp: Nagelprobe Nadelöhr. | 87 |

| | |
|--|-----|
| Ruhezonen und Rauchzeichen | 90 |
| Gute-Nacht-Häkchen | 94 |
| Warten ist eine Blumenwiese | 95 |
| | |
| AUF DEM LAUFENDEN BLEIBEN? | 97 |
| Der zerhackte Spagat | 100 |
| Die Häkchenberatung | 101 |
| | |
| Boxenstopp: Im Schlüsselloch | 103 |
| | |
| Wegen Inventur geschlossen | 109 |
| Gibt es eine Häkchenkrankheit? | 111 |
| Häkchen-Einflüsterer | 114 |
| Häkchenrausch | 116 |
| Die Have-done-Liste | 118 |
| | |
| FORTSCHRITT, MARSCH, MARSCH? | 122 |
| Zahnräder, Zeiträder | 127 |
| In einem Land, wo Schweinebraten und Knödel fliegen | 133 |
| Wissen ist Ohnmacht | 138 |
| Der ganz normale Wahnsinn | 139 |
| Das Grauen der Langeweile | 143 |
| | |
| Boxenstopp: Das Lichtloch am Ende des Tunnels . . | 150 |
| | |
| Auf dem Seitenstreifen | 154 |
| Lebensweisheit | 157 |

| | |
|--|-------------|
| INFORMATIONSSINFARKT | 158 |
| Keine Zeit für die Zeit. | 160 |
| Digitale Diät. | 165 |
| Gehirn-Diät | 171 |
| Seelen-Nahrung. | 175 |
| Boxenstopp: Schlaglöcher. | 176 |
| VOM PERFEKT ZUM KONFEKT | 183 |
| Entscheiden bedeutet Verzichten | 187 |
| Wahl, Qual, Käse | 191 |
| Die Peitsche Perfektionismus | 194 |
| Mit dem Bachelor den Bach runter | 197 |
| Body Management. | 200 |
| Boxenstopp: Gucklöcher. | 203 |
| Häkchenwanderung | 207 |
| Perfektionismus für die To-be-Liste: | |
| Das Pareto-Prinzip. | 211 |
| Notfalltipps für perfekte Perfektionisten | 212 |
| Freisprechen | 214 |
| WER NICHT GLÜCKLICH LEBT, IST SELBER SCHULD | 216 |
| Mensch = Macher? | 223 |

Inhalt

| | |
|---|---------|
| Boxenstopp: Mut zur Lücke | 226 |
| Mensch = Seiender!. | 227 |
| FORMEL 0 | 231 |
| ES GIBT NUR EIN MUSS: DIE MUSSE | 232 |
| Von der Notwendigkeit, Zeit zu verschwenden. . . | 237 |
| Der Sesam-Code. | 238 |
| Gebrauchsanleitung für Ihre To-be-Liste | 241 |
| FORMEL ∞ | 247 |
| ZUR INSPIRATION, ZUM NACH- UND WEITERLESEN | 251 |