

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 Hækchen.	43
-----------------------------	----

Hækchen-Hetze	44
-------------------------	----

Hækchen in Form.	47
--------------------------	----

Hækchen versenken	48
-----------------------------	----

Boxenstopp: Im Funkloch	50
--	-----------

Nein zu den anderen = Ja zu sich selbst.	53
--	----

Überdosis Genuss	57
----------------------------	----

Hækchen 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 Hækchen mit einer Klappe	81
--	----

Computerviren.	83
------------------------	----

Die schnelle Entschleunigung	85
--	----

Boxenstopp: Nagelprobe Nadelöhr	87
--	-----------

Inhalt

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

Inhalt

INFORMATIONSFARKT	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