

# INHALT

|                                                   |         |
|---------------------------------------------------|---------|
| Einführung .....                                  | 7       |
| 9 Uhr 30: Reise, Reise, raus aus den Kojen! ..... | 11      |
| 9 Uhr 45: Dringende Geschäfte .....               | 43      |
| 10 Uhr 00: Gut gefrühstückt .....                 | 81      |
| 10 Uhr 45: Ab unter die Dusche! .....             | 112     |
| 11 Uhr 15: Komm, Gassi gehen! .....               | 148     |
| 12 Uhr 00: Wir bleiben in Kontakt! .....          | 167     |
| 18 Uhr 00: Das richtige Outfit .....              | 215     |
| 19 Uhr 00: Champagner-Aperitif .....              | 256     |
| 19 Uhr 45: Abendessen mit Freunden .....          | 261     |
| 21 Uhr 30: Mehr als ein Digestif .....            | 297     |
| 23 Uhr 45: Zähneputzen .....                      | 330     |
| 23 Uhr 53: Ab in die Federn .....                 | 361     |
| 23 Uhr 59: Wir stellen den Wecker .....           | 390     |
| <br>Ein Wort zum Schluss .....                    | <br>409 |
| Dank .....                                        | 411     |
| Literatur .....                                   | 415     |
| Register .....                                    | 426     |