

# **Inhalt**

Einleitung: Der Klaviertransporterwitz 9

## **I. Innehalten 15**

1. Lesen Sie keine Glücksratgeber 19
2. Widersprechen Sie dem inneren Schönredner 26
3. Blicken Sie auf die Uhr 32
4. Schauen Sie in den Spiegel 39
5. Vergleichen Sie sich mit anderen 44
6. Hören Sie auf, Geber zu sein 50
7. Überwinden Sie Ihre Egoismus-Phobie 57
8. Bekämpfen Sie Ihr ADS 64
9. Besiegen Sie den inneren Oblomow 69
10. Hören Sie auf, das Scheitern zu fürchten 74
11. Fürchten Sie sich nicht vor Ablehnungen 86
12. Stellen Sie sich den Risiken 93
13. Schauen Sie in die Sonne 98
14. Bleiben Sie in der Kommandozentrale 102
15. Gönnen Sie sich nichts mehr 112

16. Holen Sie sich keine Ohrfeigen mehr ab 118
17. Machen Sie keine Therapie 123
18. Bleiben Sie der Philosophie treu 128
19. Bleiben Sie nicht, wie Sie sind 135

## **II. Losgehen 145**

20. Räumen Sie Ihr Zimmer auf 147
21. Werden Sie sparsam 155
22. Hüten Sie Ihre Zeit 162
23. Geben Sie Ihrem Körper Vorrang 170
24. Erkennen Sie sich selbst 178

## **III. Das Richtige tun 189**

25. Bauen Sie etwas auf 192
26. Gehen Sie auf den Markt 196
27. Bringen Sie Freude in die Welt 201
28. Erschaffen Sie etwas Schönes 208
29. Halten Sie Ihre Versprechen 214
30. Lernen Sie 218
31. Reisen Sie 224
32. Erfüllen Sie Ihren Kindertraum 229

**IV. Sich entscheiden** 239

33. Überlegen Sie gut 241
34. Entschließen Sie sich 248
35. Erklären Sie sich 251
36. Gehen Sie nicht in die Abwertungsfalle 257
37. Gehen Sie nicht in die Dramafalle 265
38. Lernen Sie, peinlich zu sein 269
39. Werden Sie Ihr eigener Verhaltens-therapeut 275

**V. Besser leben** 283

40. Verwenden Sie die einzige mögliche Methode 284
41. Werden Sie effizient 290
42. Verstehen Sie das Wort »Erfolg« 296
43. Begnügen Sie sich nur mit dem Besten 301
44. Tun Sie es 306

Quellennachweis 309