

# 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 einzig  
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