

# Inhalt

Einleitung	9
1. Hören Sie auf, der Zukunft nachzujagen <i>Warum Glück und Erfolg in der Gegenwart liegen</i>	25
2. Schalten Sie einen Gang zurück <i>Machen Sie sich Ihre natürliche Resilienz zunutze</i>	53
3. Gehen Sie sorgsam mit Ihrer Energie um <i>Die verborgenen Vorteile der Ruhe</i>	87
4. Mehr schaffen, indem man weniger tut <i>Der geheime Zugang zur Kreativität</i>	121
5. Führen Sie eine erfolgreiche Beziehung ... mit sich selbst <i>Das Verhältnis zu sich selbst ist entscheidend für das eigene Potenzial</i>	151
6. Der Trick mit der Freundlichkeit <i>Warum Mitgefühl erfolgversprechender ist als Egoismus</i>	175
Dank	205
Anmerkungen	207
Über die Autorin	237