

Erstes Kapitel

Die 1000 Dinge beruhigen:	
So bekommen Sie den Alltagskram in den Griff	8
Versinken Sie nicht im Kleinkram	10
Nistplätze des Alltagskrams	12
<i>Auf einen Blick: So bändigen Sie den Kleinkram</i>	16
Energieräuber loswerden	20
Raus aus der Überlastung	22
Gesunder Egoismus	26
<i>Auf einen Blick: Setzen Sie sich selbst an die erste Stelle</i>	28
Neinsagen leicht gemacht	30

Zweites Kapitel

Weniger tun, mehr erreichen:	
Arbeiten Sie clever statt hart	32
Geben Sie sich keine Mühe	34
Der Stoff, aus dem die Anstrengung gemacht ist	36
Tun Sie, was Sie lieben	38
Was ich gut kann und gerne tue	40
Unangenehmes leichter werden lassen	44

<i>Auf einen Blick: So klappt mühelos leben und arbeiten</i>	46
Der entscheidende Knackpunkt	48
Der Blick für das Wesentliche	50
Mühelos mit dem Knackpunkt arbeiten	58
Gelassen @ work	62
<i>Auf einen Blick: Locker bleiben, wenn's stressig wird</i>	64
Wie Sie mehr persönliche Stärke aufbauen	66
Ihr persönliches Kapital	68
Gezielt gut drauf sein	72

Drittes Kapitel

Fit fürs Faulenzen:	
Wie Sie durch Nichtstun Ihre Leistungsfähigkeit erhalten	76
Ausschalten!	78
<i>Auf einen Blick: Die Kunst, nicht erreichbar zu sein</i>	82
Vorsicht, Burnout-Gefahr	84
Genug Zeit fürs Nichtstun	88
Ausruhen ohne Schuldgefühle	90
Anstelle eines Nachwortes	92
Zum Weiterlesen	94
Impressum	96