

# Inhalt

Vereinfachung ein Megatrend . . . . .	11
Der simplify-Weg . . . . .	17

## **Stufe 1 Ihrer Lebenspyramide Vereinfachen Sie Ihre Sachen**

simplify-Idee 1: Ent-leeren Sie Ihren Arbeitsplatz . . . . .	30
simplify-Idee 2: Ent-stapeln Sie Ihr Büro . . . . .	36
simplify-Idee 3: Ent-rümpeln Sie Ihre Umgebung . . . . .	55
simplify-Idee 4: Ent-machten Sie die Vergesslichkeit . . . . .	97

## **Stufe 2 Ihrer Lebenspyramide Vereinfachen Sie Ihre Finanzen**

simplify-Idee 5: Ent-fernen Sie Ihre Geldblockaden . . . . .	107
simplify-Idee 6: Ent-zaubern Sie das Thema Geld . . . . .	120
simplify-Idee 7: Ent-schulden Sie sich . . . . .	123
simplify-Idee 8: Ent-kommen Sie Ihrem Sicherheits-denken . . . . .	132
simplify-Idee 9: Ent-werfen Sie Ihre eigene Sicht von Reichtum . . . . .	145

### **Stufe 3 Ihrer Lebenspyramide Vereinfachen Sie Ihre Zeit**

simplify-Idee 10: Ent-schlacken Sie Ihr Handeln . . . . .	158
simplify-Idee 11: Ent-perfektionieren Sie Ihr Leben . . . .	164
simplify-Idee 12: Ent-lasten Sie sich durch konsequente »Neins« . . . . .	179
simplify-Idee 13: Ent-schleunigen Sie Ihr Leben . . . . .	188
simplify-Idee 14: Ent-fliehen Sie ab und zu . . . . .	229
simplify-Idee 15: Ent-romantisieren Sie das Thema Zeit . .	232

### **Stufe 4 Ihrer Lebenspyramide Vereinfachen Sie Ihre Gesundheit**

simplify-Idee 16: Ent-locken Sie Ihrem Körper Glücksstoffe . . . . .	242
simplify-Idee 17: Ent-zünden Sie Ihre Begeisterung . . .	247
simplify-Idee 18: Ent-krampfen Sie das Thema Fitness . .	252
simplify-Idee 19: Ent-schlacken Sie Ihren Körper . . . . .	263
simplify-Idee 20: Ent-spannen Sie sich optimal . . . . .	272

### **Stufe 5 Ihrer Lebenspyramide Vereinfachen Sie Ihre Beziehungen**

simplify-Idee 21: Ent-inseln Sie sich durch Netzwerke . .	286
simplify-Idee 22: Ent-wirren Sie Ihre Familienbande . . .	299
simplify-Idee 23: Ent-krampfen Sie Ihre Beerdigung . . .	306
simplify-Idee 24: Ent-kräften Sie Ihre Neidgefühle . . . .	311
simplify-Idee 25: Ent-ärgern Sie sich . . . . .	317

### **Stufe 6 Ihrer Lebenspyramide Vereinfachen Sie Ihre Partnerschaft**

simplify-Idee 26: Ent-falten Sie Ihre Beziehung . . . . .	330
simplify-Idee 27: Ent-dramatisieren Sie Ihre Gespräche	337

simplify-Idee 28: Ent-zerren Sie das Verhältnis von Beruf und Privatleben . . . . .	347
simplify-Idee 29: Ent-fesseln Sie Ihre sexuelle Energie . .	354
simplify-Idee 30: Ent-scheiden Sie heute gemeinsam über Ihr Leben im Alter . . . . .	359

**Stufe 7 Ihrer Lebenspyramide  
Vereinfachen Sie sich selbst**

simplify-Idee 31: Ent-decken Sie Ihr Lebensziel . . . . .	368
simplify-Idee 32: Ent-wickeln Sie Ihre Stärken . . . . .	380
simplify-Idee 33: Ent-lasten Sie Ihr Gewissen . . . . .	382
simplify-Idee 34: Ent-rätseln Sie sich selbst . . . . .	386

**Stufe 8 Ihrer Lebenspyramide  
Vereinfachen Sie Ihre Spiritualität**

simplify-Idee 35: Ent-grenzen Sie Ihren Glauben . . . . .	407
simplify-Idee 36: Ent-stauben Sie das Beten . . . . .	412
simplify-Idee 37: Ent-fachen Sie heiliges Feuer in Ihrem Alltag . . . . .	417
simplify-Idee 38: Ent-werfen Sie ein Zuhause für Ihre Seele . . . . .	420
simplify-Idee 39: Ent-puppen Sie sich . . . . .	430
Medienempfehlungen . . . . .	441
Danke! . . . . .	448
Themennavigator . . . . .	450