

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>ÜBER DEN AUTOR .....</b>	<b>9</b>
-----------------------------	----------

<b>FUCK OFF, CHANGE .....</b>	<b>11</b>
-------------------------------	-----------

<b>CHANGE FUCK - THINK .....</b>	<b>19</b>
----------------------------------	-----------

1	Mach neue Fehler – statt immer nur die alten .....	20
2	Die Hoffnung stirbt zuletzt, aber sie stirbt .....	22
3	Der Unterschied zwischen unmöglich und möglich besteht nur in zwei Buchstaben .....	24
4	Sei du selbst, denn all die anderen gibt es schon! .....	26
5	Gestalte dein Leben so, dass du keinen Urlaub mehr brauchst .....	29
6	Wieso, weshalb, warum? Wer fragt, bleibt <i>nicht</i> dumm .....	32
7	Lassen wir den Dingen doch ihren freien Lauf! Dann verbessern sie sich wie von selbst! .....	36
8	Die Mutter aller Weisheiten ist die Wiederholung .....	40
9	Erfolg ist kein Zufall .....	44
10	Gefällt dir die Antwort nicht, stell bessere Fragen! .....	46
11	Der Mensch ist okay, die Leute sind das Problem .....	49
12	Alle Menschen sind klug – die einen vorher, die anderen nachher.....	53
13	Man muss schon verdammt mittelmäßig sein, um keine Neider zu haben .....	56
14	Wer Stärken stärkt, kann seine Schwächen vernachlässigen .....	60
15	Nimm die Menschen, wie sie sind – andere gibt es nicht!.....	63
16	Wer sich von unnötigem Ballast trennt, hat es leichter .....	66
17	Je mehr du einen Gedanken aus dem Kopf bekommen willst, umso hartnäckiger quält er dich .....	69

<b>CHANGE FUCK - FEEL .....</b>	<b>71</b>
---------------------------------	-----------

18	Brave Menschen kommen in den Himmel – Querdenker überall hin ...	72
19	Ohne Spaß kein Fun .....	73
20	Lieber unvollkommen beginnen als perfekt zögern .....	77
21	Was auch immer gut für deine Seele ist – mach es! .....	79
22	Genieße den Moment, bevor er zur Erinnerung wird .....	81

## INHALTSVERZEICHNIS 5

23	Das Beste, was dir passieren kann: Du wachst auf und bist glücklich .....	83
24	Die gute alte Zeit ist JETZT! .....	86
25	Mach lieber die einfachen gewohnten Dinge gut als die schwierigen neuen schlecht! .....	88
26	Wir sind nie alleine glücklich .....	91
27	Wer Spaß hat bei dem, was er tut, muss nie mehr arbeiten! .....	95
28	Es geht nicht darum, sich selbst zu verändern, sondern die Umstände und Rahmenbedingungen .....	99
29	Wer Gemeinsamkeiten betont und sich auf harmonische Lösungen fokussiert, gewinnt! .....	102
30	Wer Menschen zu einem besseren Zustand verhelfen will, darf nicht die große Veränderung anstreben, sondern nur die vorübergehende Verbesserung .....	106
31	Wer hoch wie ein Adler fliegen will, muss loslassen, was ihn in die Tiefe zieht .....	110
32	Mach dir Gedanken über deine Gedanken .....	113
33	Wenn der Aufstieg einen Abstieg bedeutet, sollten wir bei dem bleiben, was uns glücklich und zufrieden macht, auch wenn es wie ein Rückschritt aussieht.....	117
34	Die Gewinner-Formel lautet: Anpassung statt Veränderung!.....	120
35	Wer seine Ziele erreichen will, muss manchmal nur besser und anders kommunizieren, statt sich zu verändern .....	123
36	Die Voraussetzung von Glück ist die Anerkennung der Realität .....	126

## **CHANGE FUCK - MAKE .....**

37	Mach es fertig, bevor es dich fertigmacht! .....	132
38	Wenn du es nicht verbessern kannst, lass es lieber bleiben! .....	134
39	Machst du nichts, weil du jammerst, oder jammerst du, weil du nichts machst? .....	136
40	Sei immer stärker als deine stärkste Ausrede! .....	138
41	Lieber spät und richtig handeln als sofort und falsch .....	141
42	Schaffe Gewohnheiten in der Veränderung, und die Veränderung wird zur Gewohnheit .....	144
43	Fokussiere dich auf das, was du ohnehin gut kannst! .....	147
44	Weil einfach einfach einfacher ist! .....	151
45	Du lebst nur einmal, darum mache möglichst viele Fehler! .....	154

46 Am Ende wird alles gut – und wenn es nicht gut ist, dann ist es auch nicht das Ende .....	157
47 Mach's einfach, kompliziert kann jeder! .....	161
48 Auf hundert Besserwisser kommt nur ein Besseermacher .....	166
49 Arbeite klug – nicht hart! .....	169
50 Planst du noch, was du tun willst, oder tust du schon das, was du nicht mehr planen musst? .....	173
51 Wer die Gewohnheiten anderer studiert, lernt den Menschen kennen .....	175
52 Wer Erfolgsgewohnheiten trainiert, wird langfristig erfolgreicher sein .....	179
53 Die Welt ist so, wie du sie siehst .....	181
54 Wer seine Fehler wertschätzt, muss kein neues Geschirr kaufen .....	185
55 Veränderungen sind Gift für das Gehirn – darum verändere dich nicht, sondern handle! .....	188
<b>CHANGE FUCK TO GO .....</b>	<b>191</b>
Anwendungsideen, um ins Handeln zu gelangen .....	192
Die zehn Erfolgsgewohnheiten von erfolgreichen Menschen .....	196
<b>LITERATURVERZEICHNIS .....</b>	<b>203</b>