

INHALTSVERZEICHNIS

| | |
|---|----|
| ÜBER DEN AUTOR | 9 |
| FUCK OFF, CHANGE | 11 |
| CHANGE FUCK - THINK | 19 |
| 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 |
| CHANGE FUCK - FEEL | 71 |
| 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 | 131 |
| 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 starker 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 Bessermacher | 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 |
| CHANGE FUCK TO GO | 191 |
| Anwendungsideen, um ins Handeln zu gelangen | 192 |
| Die zehn Erfolgsgewohnheiten von erfolgreichen Menschen | 196 |
| LITERATURVERZEICHNIS | 203 |