

Inhalt

Vorwort 9

ENDE

- 1 Wunschlos unglücklich 15**
- 2 Oben ist wie unten, nur andersrum 25**
- 3 Am Arsch 35**
- 4 Wer bin ich, und wenn ja, warum? 41**
- 5 Das letzte Wort zum Thema Frühstück 51**
- 6 Achtsamkeit, ade! 63**
- 7 Echte Gewinner trinken aus halb vollen Gläsern 73**
- 8 Warren Buffett und die Rosencreme 81**
- 9 Schwimme nicht mit Faultieren 93**
- 10 Scheitern ist scheiße, aber nicht tödlich 105**
- 11 Erwarten kommt von Warten 113**
- 12 Hör auf, positiv zu denken! 121**

Inhalt 7

- 13** Hexadezischönmalerei 129
- 14** Eigenlob stimmt! 135
- 15** Haltung schafft Bodenhaftung 143
- 16** Was lange gärt, wird endlich Wut 151
- 17** Wer denkt, die Hummel ist dumm, ist doof 161
- 18** Ein Loch ist nicht das Ende 167
- 19** Minimal is Mus(s)! 175
- 20** Gönn dir hart! 185
- 21** Einen Scheiß muss ich! 193
- 22** Richtung reicht! 201
- 23** Work-Lauf-Balance 211
- 24** Schone dich nicht, schufte! 221
- 25** Spieglein, Spieglein ... 229

ANFANG

- 26** Bonustrack 233

Dank 237