

Intro

- 13** Ein Experiment, Teil 1
- 14** Stell dir vor, du wachst auf
- 16** Ich wache auf
- 19** Meine Geschichte
- 25** Ein kleiner, großer Schritt
- 29** Der Bruch – Meditation, Coaching & Life

Die 0000+X-Methode Fünf kleine Schritte für eine große Veränderung

- 41** Morgenroutine?
- 42** Der innere Kritiker ist ein Arschloch – aber manchmal ein nützliches
- 43** Die fünf Bestandteile
- 44** Einen Millimeter weiter links
- 46** Commitment – das Versprechen an dich selbst
- 50** Was, wie viel und warum
- 53** Aufschreiben statt aufsagen

Das erste 0: Offener Raum Warum wir morgens das Handy liegen lassen sollten – und wie wir das schaffen

- 57** Aller Anfang ist ...
- 57** Du wachst auf
- 61** Der Offene Raum
- 63** Warum wir denken, dass wir müssten
- 66** Die Negativitätstendenz

- 67** Geschichten, die wir uns erzählen – ein Realitycheck
- 69** Mehr E-Mails, größere Produktivität?
- 70** Warum soziale Netzwerke uns unglücklich machen können
- 72** Kämpfen oder Flüchten?
- 73** Musterunterbrechung
- 77** O wie Obama
- 78** Den Offenen Raum praktizieren
- 80** Mein Versprechen an mich selbst

Das zweite O: Obrigado

Wie Dankbarkeit uns stärkt und glücklich macht

- 83** Ein Experiment, Teil 2
- 84** Obrigado
- 86** Dankbarkeit ist nicht «Positives Denken»
- 88** Dankbarkeit als Praxis
- 90** Das Dankbarkeitsjournal
- 94** Dankbarkeit bei Depressionen
- 95** Der Dankbarkeitsspaziergang
- 96** Das Ford-Fiesta-Prinzip
- 98** Die Widmung
- 100** Obrigado praktizieren
- 102** Mein Versprechen an mich selbst

Das dritte O: Om

Meditation ohne Räucherstäbchen und Klangschalen

- 105** Oooooooooooooom – bloß nicht?!
- 107** Mach dich mit dir selbst bekannt
- 110** Liegen oder sitzen?

- 111** Die Sieben Gesten
- 117** Wie lange sollten wir meditieren?
- 118** Den Atem nutzen
- 122** Meditation mit Musik
- 124** Geräusche, Lärm und Ablenkung
- 126** Die Gedanken vor unserer Einfahrt
- 127** Was die Wissenschaft weiß
- 128** Ein Blick auf den Beipackzettel
- 129** Om praktizieren
- 131** Mein Versprechen an mich selbst

Das vierte O: Ocha

Von Aufmerksamkeit zu Bewusstheit – wie wir Achtsamkeit in den Alltag bringen

- 137** Ocha
- 138** Einfach nur eine Tasse Tee
- 140** Meditation im Alltag
- 148** Ocha während des Arbeitstages
- 153** Ocha praktizieren
- 155** Mein Versprechen an mich selbst

DAS X: EXERCISE

Warum Körper und Geist nicht getrennt sind und wie uns das hilft, präsent zu sein

- 160** Der Körper als Hilfe für den Geist
- 163** Sport und Couchpotatoes
- 164** Was und wie lange?
- 164** Die Evergreens
- 166** Das Sieben-Minuten-Workout
- 170** Tanzen

- 172** Dynamische Meditation
- 174** Kum Nye
- 182** Exercise praktizieren
- 183** Mein Versprechen an mich selbst

Routinen, Hacks & Tipps

Die Methode ins tägliche Leben integrieren

- 187** OOOO+X als Morgenroutine
- 191** OOOO+X als Abendroutine
- 193** OOOO+X als einzelne Module
- 196** Quick & dirty
- 197** Spaghetti bolognese sind keine Kartoffeln mit Champignons
- 199** Was tun, wenn es mal nicht klappt?

Bonus

Übungen zur Nacht

- 208** Die 4-7-8-Atmung
- 209** Den Tag reflektieren
- 212** Evening Pages

Outro

- 217** Tu es für dich und dadurch auch für andere

219 Nachwort

221 Danksagung

222 Verwendete und weiterführende Literatur