

# INHALT

Vorwort	4
<b>Unser Weg</b>	<b>10</b>
Sind Sie glücklich?	11
Ein Schwelbrand	13
Welche Anker bremsen uns?	22
Den Minimalismus entdecken	29
Den Minimalismus leben	35
<b>Gesundheit</b>	<b>42</b>
Was Gesundsein bedeutet	43
Was Sie Ihrem Körper zuführen	48
Was Sie mit Ihrem Körper anstellen	59
<b>Beziehungen</b>	<b>66</b>
Was Beziehungen bedeuten	67
Weiterentwicklung von Beziehungen	78
<b>Leidenschaften</b>	<b>92</b>
Warum Leidenschaften so wichtig sind	93
Den Anker »Identität« lösen	103
Den Anker »Status« lösen	105
Den Anker »Sicherheit« lösen	108
Den Anker »Geld« lösen	110
Ihre Leidenschaft entdecken	119

<b>Weiterentwicklung</b>	<b>124</b>
Der Sinn des Lebens	125
Konsequentes Handeln	130
 <b>Soziales Engagement</b>	 <b>132</b>
Was Engagement bedeutet	133
Zwei Arten positive Erlebnisse	139
 <b>Zusammenschluss</b>	 <b>146</b>
Welcher Wert ist der wichtigste?	147
Vom neuen Leicht-Sinn	153
 Über »The Minimalists«	 158
Impressum	160