

INHALT

Vorwort	4
Unser Weg	10
Sind Sie glücklich?	11
Ein Schwelbrand	13
Welche Anker bremsen uns?	22
Den Minimalismus entdecken	29
Den Minimalismus leben	35
Gesundheit	42
Was Gesundsein bedeutet	43
Was Sie Ihrem Körper zuführen	48
Was Sie mit Ihrem Körper anstellen	59
Beziehungen	66
Was Beziehungen bedeuten	67
Weiterentwicklung von Beziehungen	78
Leidenschaften	92
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

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