

Inhalt

Vorwort von Dieter Broers	9
Vorwort des Autors	11
Das Geheimnis natürlicher Muntermacher	15
Was programmiert die innere Uhr?	21
Der Unterschied zwischen Ruhe und Erholung	30
Kurzschlaf-Techniken	34
Das schlaflose Gehirn	37
Lernen müssen macht müde	39
Lernen und Fühlen im Mutterleib	42
Reize: Grundvoraussetzung fürs Denken	45
Der Unterschied zwischen Gedanken und Gefühlen	48
Der Unterschied zwischen Müssten und Wollen	51
Arbeiten wie im Urlaub	55
Die Einstellung macht's	56
Die Lebensqualität steigern	59
Sonne, Vitamin D ₃ und der Wunsch nach Freiheit	60
Der perfekte Wecker für Morgenmuffel	64
Der Algorithmus der Psyche	67
Formel für den Sinn des Lebens	68
Wenn Sie wüssten ...!	70

Warum müssen wir müssen? 77

Verantwortung statt Schuld	80
Emotionale Störungen	81
Der Einfluss der Religionen	88
Müssen – Blasendruck ist stressbedingt	90
Müssen macht impotent	91
Der Geistesblitz auf dem Klo	91

So stellen Sie Ihr Gehirn auf Erreichen ein! 99

Das Wunder des (unter-)bewussten Erfolgs	101
Die Geldformel	104
Sie sind bereits Millionär	109

Schlusswort

113

Anhang 117

Niemals arbeiten müssen	118
Danke	126
Anmerkungen	128
Ausbildung zum Gesundheitsberater	131
Zum Autor	132
Weitere Bücher von Andreas Winter	133
Audio-CDs von Andreas Winter	135
DVDs von Andreas Winter	136

Stichwortregister	140
-------------------------	-----