

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 Müssen 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
-------------------------	-----