

INHALT

EINLEITUNG

Es muss nicht alles so schwer sein	9
--	---

TEIL 1

DER ZUSTAND DER MÜHELOSIGKEIT

1. UMKEHREN Was, wenn das einfach wäre?	33
2. GENIESSEN Was, wenn das Spaß machen würde?	47
3. ENTSPANNEN Die Macht des Loslassens	59
4. AUSRUHEN Die Kunst des Nichtstuns	73
5. BEMERKEN Wie man klarer sieht	85
Eine mühelose Zusammenfassung	96

TEIL 2

MÜHELOS HANDELN

6. DEFINIEREN Wie »erledigt« aussieht	105
7. ANFANGEN Tun Sie den ersten, offensichtlichen Schritt	111

8. VEREINFACHEN		
Fangen Sie bei null an		119
9. FORTSCHRITT		
Der Mut, auch mal Schrott abzuliefern		129
10. GESCHWINDIGKEIT		
Langsam ist geschmeidig, geschmeidig ist schnell		137
Eine mühelose Zusammenfassung		146
 TEIL 3		
MÜHELOSE ERGEBNISSE	151
11. LERNEN		
Wirkungsvoll das Beste einsetzen, was andere wissen		161
12. ANPACKEN		
Nutzen Sie die Stärke von zehn Menschen		175
13. AUTOMATISIEREN		
Tun Sie es einmal und dann nie wieder		181
14. VERTRAUEN		
Der Treibstoff für hocheffektive Teams		191
15. VERHINDERN		
Lösen Sie das Problem, bevor es auftritt		201
Eine mühelose Zusammenfassung		209
 Fazit: JETZT		
Das Wichtigste ist der nächste Schritt		217
Danksagung	225
Über den Autor	227
Anmerkungen	229