

INHALT

EINLEITUNG

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

TEIL 1

DER ZUSTAND DER MÜHELOSIGKEIT 27

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 99

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
-------------------	-----