

INHALTSVERZEICHNIS

Mise en place	7
Work-Life-Bullshit	11
ZITAT: „Wenn dich alle für deine Ideen...“	16
Hirt & Wirt	18
REZEPT Lammkroketten	22
GEDANKEN: Tipps, um nicht gut durchs Leben zu kommen . .	26
ZITAT: „Die meisten Menschen stehen sich...“	28
Die Ernährungssalafisten	30
Fleischsalat	35
Eine Milliarde Sekunden	37
ZITAT: „Wer ein Wofür hat,...“	40
Die Lebens-Mittel-Dealer	42
REZEPT Rhöner Bachforellen-Mus mit Kantenbrot	46
Der kranke Wanderführer	49
GEDANKEN: Dein Weg	52
ZITAT: „Wenn du einen Sumpf trocken legen...“	54
Rough Boy	56
Begegnungen	58
GEDANKEN: Mut	62
GEDANKEN: Grenzen	64
Wie viele Brötchen esse ich morgen?	66
BMW-Gewerbe	69
REZEPT Krenzers Steckrübensuppe	74
Luxus	79
ZITAT: „Wenn du kritisiert wirst,...“	82
SMS-Terror im Urlaub	84
ZITAT: „Es ist nicht immer leicht, der KRENZER...“	90
GEDANKEN: Feinde	92
ZITAT: „Pure Vernunft...“	94
Gelassenheit	96
Vollpostensortiment	99
Alles hausgemacht	102

Bäcker-Brötchen	105
ZITAT: „Das Einfache und Echte...“	108
REZEPT Lammtiegel süßsauer	110
Der Mensch hat das Kauen verlernt	114
Der Kantenbrotmann	116
GEDANKEN: Tellerrand	118
Von Dealern & Junkies	120
Klimawandel	123
ZITAT: „Die größte Gefahr in Zeiten der ...“	126
Vollgekackte Windeln	128
Gedanken: Das Ziel ist im Weg	130
Der Klaus-Kinski-Effekt	132
ZITAT: „NEIN...“	134
Stammtisch	136
REZEPT ApfelSherry-Tapas	139
Aus dem wird mal nix	142
ZITAT: „Nicht das Erreichte...“	146
Wer bin ich?	148
Oh Frau!	150
ZITAT: „Die meisten Menschen gehen morgens...“	152
REZEPT ApfelSherry-Tiramisu	154
Wie zu Hause	157
GEDANKEN: Erfolg	160
November Lockdown	162
Ein merkwürdiges Jahr Teil 1	164
ZITAT: „Wer jetzt so weitermacht wie bisher...“	168
Ein merkwürdiges Jahr Teil 2	170
ZITAT: „Vieles geschieht,...“	174
Ein merkwürdiges Jahr Teil 3	176
GEDANKEN: Mein liebster November	178
Percy und die Goldochsenkiste	180
Jetzt ist Schluss. Das wars.	186
Bonus: Die kleine Hexe	187
Und noch ein REZEPT : Bratwurst-Gemüse	192