

INHALT

5 Minuten allein für Sie!	9	
Leben ist die beste Medizin	15 Anders leben, anders denken	19
Reine Gewohnheit	22 Der Welleneffekt	25
Sechs Tipps für nachhaltige Veränderung	26 Einfach anfangen	38
5 Minuten mit Wirkung!	40 Drei Portionen Gesundheit bitte	42
Ein Menü für weniger ...	45 Ein Menü für mehr ...	51

KOPF

WEGSCHREIBEN

65

NATUR

74

FLOW

84

ATMEN

92

NÄHREN

102

KÖRPER

MUSKELKRAFT

116

SCHWITZEN

134

SPIELEN

154

MEHR SPIELRAUM

166

AUFLADEN

188

HERZ

VERBINDEN

212

VERZEIHEN

226

ANERKENNEN

234

Zum Abschluss: So selbstverständlich wie Zähneputzen	259
Fragen & Antworten	264 Mehr erfahren 266 Dank 267
Die 5-Minuten-Einheiten im Überblick	268 Register 269