

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

KÖRPER

HERZ

WEGSCHREIBEN 65	MUSKELKRAFT 116	VERBINDELN 212
NATUR 74	SCHWITZEN 134	VERZEIHEN 226
FLOW 84	SPIELEN 154	ANERKENNEN 234
ATMEN 92	MEHR SPIELRAUM 166	
NÄHREN 102	AUFLADEN 188	

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