

# INHALT

Einleitung: Auf dem Sonnendeck des Lebens .....	9
Schmetterlingseffekte: Kleine Veränderungen, große Auswirkung .....	13
Das seltsame Imponierverhalten des Homo sapiens .....	35
Neu auf der To-do-Liste: Nichtstun .....	53
Risiken und Nebenwirkungen des Vergleichens .....	65
Im Flugmodus zum Glück .....	81
Ein bisschen Spießigkeit ist kein Weltuntergang .....	93
Man braucht kein Werkzeug, um seine Ansprüche runterzuschrauben .....	103
Wer bin ich – und wenn ja, warum? .....	121
Die heilsame Wirkung der Gelassenheit. ....	145
Alter schützt vor Neugier nicht .....	161
Im Terminkalender steht jetzt »Zeit für mich« .....	177

Seine eigenen Fehler aushalten ..... 191

Jede Veränderung ist auch ein Neuanfang..... 203

Heute koche ich mal Glückspilzragout! –

Mein Fazit. .... 213