

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 kuche ich mal Glückspilzragout! –	
Mein Fazit.....	213