

INHALT

Vorwort	15
1 Entdecken Sie Ihre Berufung	17
2 Seien Sie jeden Tag freundlich zu einem Fremden	20
3 Überprüfen Sie Ihre Perspektive.	22
4 Üben Sie liebevolle Strenge.	25
5 Führen Sie ein Tagebuch.	28
6 Entwickeln Sie eine Philosophie der Aufrichtigkeit	30
7 Achten Sie Ihre Vergangenheit.	32
8 Bemühen Sie sich um einen guten Start in den Tag	35
9 Lernen Sie, auf elegante Weise Nein zu sagen.	38
10 Nehmen Sie ein wöchentliches Sabbatical.	41
11 Sprechen Sie mit sich selbst	43
12 Planen Sie Sorgenpausen ein	46
13 Betrachten Sie die Dinge wie ein Kind.	49
14 Denken Sie daran, dass Genie zu 99 Prozent aus Inspiration besteht.	52

15	Pflegen Sie den Tempel	54
16	Lernen Sie zu schweigen	57
17	Malen Sie sich Ihre ideale Nachbarschaft aus	60
18	Stehen Sie früh auf	62
19	Betrachten Sie Ihre Probleme als Segen	65
20	Lachen Sie öfter	67
21	Verbringen Sie einen Tag ohne Ihre Uhr	69
22	Gehen Sie häufiger ein Risiko ein	71
23	Leben Sie einfach	74
24	Lernen Sie aus guten Filmen	76
25	Segnen Sie Ihr Geld	78
26	Fokussieren Sie sich auf das Wesentliche	80
27	Schreiben Sie Dankesbriefe	84
28	Tragen Sie stets ein Buch bei sich	86
29	Erstellen Sie ein Liebeskonto	89
30	Hören Sie zu und versetzen Sie sich in andere hinein	91
31	Listen Sie Ihre Probleme auf	94
32	Machen Sie sich das Handeln zur Gewohnheit . . .	96
33	Betrachten Sie Ihre Kinder als Geschenk	98
34	Genießen Sie den Weg, nicht nur die Belohnung . .	100

35	Bedenken Sie, dass dem Wandel das Bewusstwerden vorausgeht.	102
36	Lesen Sie Dienstags bei Morrie.	105
37	Werden Sie Herr Ihrer Zeit.	107
38	Bewahren Sie einen kühlen Kopf.	109
39	Rekrutieren Sie ein Führungsgremium.	112
40	Überwinden Sie Ihr »Affenhirn«.	115
41	Üben Sie sich im Nachfragen und Bitten.	117
42	Suchen Sie nach dem höheren Sinn Ihrer Arbeit. .	119
43	Bauen Sie eine Bibliothek »heroischer« Bücher auf	122
44	Entwickeln und verfeinern Sie Ihre Talente.	125
45	Treten Sie in Verbindung mit der Natur.	128
46	Nutzen Sie den täglichen Arbeitsweg.	130
47	Üben Sie Nachrichtenabstinenz.	132
48	Setzen Sie sich ernsthaft Ziele.	134
49	Denken Sie an die 21er-Regel.	137
50	Üben Sie, zu vergeben.	139
51	Trinken Sie frischen Fruchtsaft.	141
52	Reinigen Sie Ihre Umgebung.	143
53	Gehen Sie in den Wald.	145
54	Suchen Sie sich einen Coach.	147

55	Machen Sie einen Miniurlaub.	149
56	Engagieren Sie sich in ehrenamtlichen Tätigkeiten	151
57	Finden Sie Ihre »sechs Grade der Trennung«	153
58	Hören Sie täglich Musik	155
59	Verfassen Sie Ihre Vermächtniserklärung	157
60	Finden Sie drei gute Freunde	160
61	Lesen Sie »Der Weg des Künstlers«	163
62	Lernen Sie zu meditieren	165
63	Feiern Sie ein Begräbnis zu Lebzeiten	168
64	Hören Sie auf, sich zu beklagen, und fangen Sie an, zu leben.	170
65	Steigern Sie Ihren Wert	172
66	Werden Sie bessere Eltern	174
67	Seien Sie unorthodox	176
68	Führen Sie eine »Goal Card« mit sich	178
69	Seien Sie mehr als Ihre Stimmungen	180
70	Genießen Sie die einfachen Dinge	182
71	Hören Sie auf, andere zu verurteilen	184
72	Betrachten Sie Ihre Tage als Ihr Leben	186
73	Bauen Sie sich eine Mastermind-Gruppe auf	188
74	Erstellen Sie einen täglichen Verhaltenskodex	191

75	Stellen Sie sich eine reichere Realität vor.	193
76	Werden Sie zum CEO Ihres Lebens.	195
77	Seien Sie demütig.	198
78	Beenden Sie nicht jedes Buch, das Sie anfangen. . .	200
79	Seien Sie nicht so hart zu sich selbst.	202
80	Legen Sie ein Schweigegelübde ab.	204
81	Nehmen Sie nicht jedes Mal ab, wenn es klingelt. .	206
82	Beachten Sie, dass Erholung auch Neuerschaffung bedeutet.	208
83	Wählen Sie sich würdige Gegner.	210
84	Schlafen Sie weniger.	213
85	Planen Sie gemeinsame Familienmahlzeiten ein. . .	216
86	Werden Sie zum Hochstapler.	218
87	Besuchen Sie einen Rhetorikkurs.	220
88	Hören Sie auf, kleine Gedanken zu denken.	222
89	Sorgen Sie sich nicht wegen Dingen, die Sie nicht ändern können.	224
90	Lernen Sie spazieren gehen.	226
91	Schreiben Sie Ihre Lebensgeschichte neu.	228
92	Pflanzen Sie einen Baum.	230
93	Finden Sie Ihren Ort der Ruhe.	232

94	Machen Sie mehr Bilder	234
95	Seien Sie abenteuerlustig	236
96	Entspannen Sie sich, bevor Sie heimkommen	238
97	Vertrauen Sie Ihren Instinkten	240
98	Sammeln Sie inspirierende Zitate	242
99	Lieben Sie Ihre Arbeit	244
100	Erweisen Sie der Welt selbstlose Dienste	246
101	Leben Sie ein erfülltes Leben, damit Sie glücklich sterben können.	248
	Dank	251
	Über Robin Sharma	252