

Inhalt

<i>Kurzbiografie Tine Wittler</i>	7
<i>Vorwort</i>	9
1. <i>Wohne in Dir selbst und der Rest wird folgen</i>	19
2. <i>Perfektionismus adé!</i>	25
3. <i>Nur wer weiß, was er braucht, kann kriegen, was er will</i>	33
4. <i>Öfter mal die Perspektive wechseln</i>	41
5. <i>Je größer Dein Haus, desto größer Deine Mühen</i> <i>oder: die »F-Frage«</i>	51
6. <i>Befreie Dich vom Blick der »anderen«</i>	59
7. <i>Bleib realistisch und akzeptiere die Fakten</i>	71
8. <i>Entsorgung? Welche Entsorgung?</i>	79
9. <i>Dein Ziel. Deine Spielregeln. Dein Plan.</i>	89
10. <i>Behalte Deine Ressourcen im Blick</i>	97
11. <i>Von Achtsamkeit, Konzentration und weshalb es genau</i> <i>richtig ist, niemals »fertig« zu werden</i>	107
12. <i>Bleibe flexibel, ohne den Halt zu verlieren</i>	115
13. <i>Äußere Ordnung und innere Aufgeräumtheit</i>	123
14. <i>Markiere und schütze Deine persönlichen Bereiche</i>	131
15. <i>Geborgenheit durch Wiederholungen</i>	139
16. <i>Wenn's mal schief läuft: Du bist vorbereitet</i>	147
17. <i>Freu Dich an dem, was Du hast, und nutze es</i>	153
18. <i>Für frischen Wind braucht es keinen Sturm</i>	159
<i>Nachwort</i>	167
<i>Wittlerins Wegweiser</i>	171
<i>Tines Tipps</i>	173
<i>Tines Wohn-ABC & Checkliste</i>	175
<i>Danksagung</i>	181