

Inhalt

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