

INHALT

Vorwort von Torsten Sträter	7
Warum schreibe ich dieses Buch?	11
Prolog	13
Kapitel 0: Es braucht ein Warum	19
Kapitel 1: Eine neue Hoffnung	25
Kapitel 2: Vergeben und vergessen	35
Kapitel 3: Wonach suchen wir eigentlich?	41
Kapitel 4: Leben im Grau	51
Kapitel 5: Die «Warum ich?»-Wolke und ein Weg daraus	64
Kapitel 6: Der schwarze Hund	76
Kapitel 7: Meeting im Kopf	80
Kapitel 8: Die Schlucht	85
Kapitel 9: Unser Gehirn ist ein Lückenfüller	88
Kapitel 10: Depression ist keine Superkraft	94
Kapitel 11: Nullpunkt	98

Kapitel 12: Authentizität am Arsch	105
Kapitel 13: Der Barkeeper im Kopf	116
Kapitel 14: Der Lügner	123
Kapitel 15: Das richtige Mindset ist für den Arsch	125
Kapitel 16: Panikattacken direkt aus der Cloud	130
Kapitel 17: Das FC-Bayern-Syndrom	137
Kapitel 18: Der nächste Schritt ergibt sich	147
Kapitel 19: Der König gibt sich keine Mühe	154
Das letzte Kapitel: Perspektivwechsel	157
Epilog	163
Danke	167