

Inhalt

Einleitung	7
Menschen, die auf Bildschirme glotzen – In die Röhre schauen verändert nichts	12
Die Wettervorhersage – Was wichtig ist, macht einen Unterschied	18
Volle Aufmerksamkeit – Was wirklich zählt, ist hier und jetzt	28
Dinge werden einfacher, wenn wir sie vereinfachen – Wir können nicht darauf warten, bis das Leben leichter wird	46
Der volle Terminkalender – Worum kümmern wir uns eigentlich den ganzen Tag?	58
Ein Rucksack voller Zeug – Das Wesentliche ist leicht	69
Platz machen für das, was wirklich zählt – Wenn weniger mehr ist	79
Dumm gelaufen – Sich ärgern ändert nichts	93
No worries – Die meisten Dinge, über die wir uns Sorgen machen, passieren nie	102
Entspann dich mal – Mit eigenen und fremden Erwartungen leichter umgehen	115

Das Auto der Nachbarn – Es macht einen Unterschied, mit wem wir uns vergleichen	129
Bleib mal stehen – Wenn die schnelle Lösung zum Problem wird	143
Moskitos im Zelt – Es sind die kleinen Dinge, die einen Unterschied machen	155
Tun und lassen – Mehr Leichtigkeit durch Seinlassen	165
Auf ins Abenteuer – Was, wenn es keinen Reiseführer für das gibt, was vor uns liegt?	176
Die besten Fokussierungstipps auf einen Blick	190
Nachwort	197
Tipps zur Vertiefung	201
Dank	203
Über den Autor	205