

# INHALT

1. Overthinking ist nicht gleich Overthinking .....	7
2. Die Anti-Stress-Formel und noch viel mehr .....	33
3. Zeitplanung und Inputmanagement .....	61
4. Wie man augenblicklich Zen findet .....	91
5. Umstrukturierung von Denkmustern .....	117
6. Neue Einstellungen und emotionale Regulierung .....	149
Alle Zusammenfassungen auf einen Blick .....	177
Der Autor .....	187