

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 7

1. Schwung holen: Erholung
von der Digitalisierung 15
 2. Einübung: Askese ist
der Aufschwung zur Freude 23
 3. Höhenflug: Die große Begeisterung 35
 4. Ganz oben: Den Moment
des Erfolgs genießen 45
 5. Abschwung: Ein flaes Gefühl im Magen 55
 6. Neuer Schwung: Andere kommen
zu Hilfe 63
 7. Die Gedanken fliegen lassen:
Flow und *Trance* 71
 8. Durchhänger: Es macht keinen
Spaß mehr 81
 9. Ausschwingen: Es war so schön 89
 10. Absprung: Ankommen im Alltag 97
- Zum Autor 107