

# Inhalt

Vorwort	7
<b>1. Murmeltier</b>	<b>9</b>
1.1 Vorsicht vor dem Mindset-Killer	10
1.2 Kuschelst du noch oder lernst du schon?	14
1.3 Weiche Schale – harter Kern	18
1.4 Klar Schiff machen	22
1.5 Wenn du die Antwort kennst, ändert sich die Frage	28
1.6 Die Kinderstube kann mich mal	32
1.7 Manchmal ist weniger mehr	36
1.8 Streiten ausdrücklich erlaubt	41
1.9 Fragezeichen oder Zeit für Fragen?	46
1.10 Zu Tode gecocht	50
<b>2. Freischwimmer</b>	<b>55</b>
2.1 Reiß dich bloß nicht zusammen	56
2.2 Zaubere dich frei	60
2.3 Mit dem Kopf an den Beckenrand	65
2.4 Die Arsch-Engel-Galerie	69
2.5 Da geht noch was	73
2.6 Von wegen »Die Gedanken sind frei«	77
2.7 Nie wieder müssen müssen	82
2.8 Reite kein totes Pferd	88
2.9 Emotionsbingo	95
2.10 Umarme deine Unvollkommenheit	101
<b>3. Allzumenschliches</b>	<b>105</b>
3.1 Vergib schnell – küsse langsam	106
3.2 Trau dich	109
3.3 Auf drei Punkte gebracht	114

3.4	Freunde? Nein danke!	119
3.5	I can't get no sleep	126
3.6	The sexiest version of yourself	132
3.7	Lach dich schlapp	137
3.8	Tanz deinen Tanz	141
3.9	Learn it your way	145
3.10	Life-Changer	149
<b>4.</b>	<b>Glücksmacher</b>	<b>155</b>
4.1	Heute ist ein guter Tag, um glücklich zu sein	156
4.2	Aufsaugen, was dich glücklich macht	158
4.3	Lache, lebe, liebe, alles andere sei dir piepe	163
4.4	Zum Glück gescheitert	167
4.5	Schreibe deine Erfolgsstory	172
4.6	Niemand hat gesagt, dass es einfach ist	177
4.7	Reden ist Silber, Zuhören ist Gold	182
4.8	Mut tut gut	186
4.9	Danke, danke, danke!	191
4.10	Leise und weise	195
<b>5.</b>	<b>Alles ist möglich</b>	<b>201</b>
5.1	Im nächsten Leben ist es zu spät	202
5.2	Freude am Job? Ja bitte!	207
5.3	Tomorrowland	213
5.4	Der tote Onkel	217
5.5	Der Spielplan deines Lebens	220
5.6	Glaube versetzt Berge	224
5.7	Spieglein, Spieglein an der Wand	228
5.8	Stehaufmännchen	232
5.9	Dein verschiebbares Leben	237
5.10	I am what I am	240
	Nachwort	243
	Danke, danke, danke!	245
	Literatur	246
	Anmerkungen	251
<b>6</b>	<b>Für Coaching habe ich keine Zeit</b>	