

INHALT

1	ACHTSAMKEIT	9
2	FREIHEIT	27
3	ATMEN	37
4	ZEITINSELN	45
5	DIGITALES FASTEN	61
6	DIE INNERE WELT DES GEGENÜBERS	77
7	WAHRNEHMUNG OHNE BEWERTUNG	87
8	ENTSPANNUNGSDREIKLANG	115
9	SINGLETASKING	133
10	GLÜCK	143
11	AUFWACHEN	151
12	ABSICHTSVOLLE ZENTRIERUNG	165
13	WOHLWOLLEN	183
14	ANGST	203

15	UNVOREINGENOMMENHEIT	223
16	UNGEDULD	239
17	UNSICHERHEIT	251
18	UNVERSCHÄMTHEITEN	275
19	ZEITDRUCK	285
20	GENUSSVOLL ESSEN	301
21	PANIK	315
22	VERBITTERUNG	327
23	AKTIONISMUS	337
24	KOMMUNIKATION	343
25	VERGEBUNG	353
26	INNERER WIDERSTAND	365
27	BRAINSTORMING	381
28	GEBEN UND NEHMEN	395
29	ÜBERZEUGEN	409
30	DELEGIEREN	433
31	DANKBARKEIT	441
32	EIFERSUCHT	451

33	LÜGEN	487
34	IN-SICH-HINEIN-LÄCHELN	475
35	SCHMERZ	489
36	MINIMALISMUS	501
37	TOD	513
Bonus:	SOULFOOD	525