

INHALT

Vorwort

Wie alles begann, oder: Eine unglaublich blöde Idee

9

1 WAR WAS?

Jedem Anfang wohnt ein Arschtritt inne

19

2 WOLLEN IST WIE MACHEN FÜR FAULE

Sternzeichen Faultier, Aszendente Couch:

Wieso manche Menschen lieber auf dem Sofa bleiben

41

3 ALLES SO SCHÖN GEMÜTLICH HIER

Warum es sich in der Komfortzone am bequemsten liegt

61

4 MORGEN FANG ICH AN – VERSPROCHEN!

Wenn Plan A nicht funktioniert, hat das Alphabet noch

25 andere Buchstaben

83

5 IRGENDWAS IST HIER FAUL – OH, DAS BIN JA ICH

Alle für eine – und keiner für mich

103

6 ZUR SACHE, SCHÄTZCHEN!

Mit Anlauf über die inneren Widerstände

121

7 WENN ES EINFACH WÄR, WÜRDEN ES ALLE MACHEN

Auch der optimierteste Tag hat nur 24 Stunden

139

8 ES IST NIE ZU SPÄT, NICHTS ZU TUN

Liegen lernen, oder: Weshalb Faulheit viel besser ist
als ihr Ruf

157

9 HEUTE NICHTS ERLEBT. AUCH SCHÖN

Ich war mal motiviert, aber jetzt habe ich das wieder
im Griff

179

10 VIER NIETEN UND EINE RICHTIGE

Warum am Ende doch alle gewonnen haben

195

Anhang

Leas Erfolgsrezept

201

Glossar

209

Danksagung

219

Anmerkungen

221