

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	Der Zustand kompletten Wohlbefindens	7
----------------	--------------------------------------	---

<b>I</b>	Du	13
----------	----	----

<b>Eins</b>	Sei froh über den Arschtritt!	15
-------------	-------------------------------	----

<b>Zwei</b>	Was ist deine Bestimmung?	25
-------------	---------------------------	----

<b>Drei</b>	Wie kaputte Menschen dich kaputt machen	35
-------------	---	----

<b>Vier</b>	Wer bist du und wer willst du sein?	49
-------------	-------------------------------------	----

<b>II</b>	Deine Ernährung	59
-----------	-----------------	----

	<i>Die Chance deines Lebens</i>	61
--	---------------------------------	----

<b>Eins</b>	Programmiere dein Gehirn neu!	67
-------------	-------------------------------	----

<b>Zwei</b>	Die Lebensmittelindustrie verarscht dich!	79
-------------	---	----

<b>Drei</b>	Scheiß auf Diäten – erfinde deine eigene!	89
-------------	---	----

<b>Vier</b>	Was du kontrollieren kannst. Und was nicht	97
-------------	--	----

<b>III</b>	Dein Körper	107
------------	-------------	-----

	<i>Die Chance DEINES Lebens</i>	109
--	---------------------------------	-----

<b>Eins</b>	Erfinde dein eigenes Fitnessprogramm	125
-------------	--------------------------------------	-----

<b>Zwei</b>	Schaffe Gewohnheiten!	141
-------------	-----------------------	-----

<b>Drei</b>	Good bye, Superhelden!	151
-------------	------------------------	-----

<b>Vier</b>	Lass dich nicht unterkriegen!	165
-------------	-------------------------------	-----

## **IV Dein Kopf** 175

*Die CHANCE deines Lebens* 177

**Eins** Pass auf dich auf – auch geistig! 185

**Zwei** Feier dich doch mal selbst! 197

**Drei** Entspann dich! 207

**Vier** So toll kann eine Krise sein 217

## **V Dein Umfeld** 229

*DIE Chance deines Lebens* 231

**Eins** Weg mit giftigen Menschen! 239

**Zwei** Akzeptiere das Auf und Ab! 257

**Drei** Sei doch einfach mal gut drauf! 265

**Vier** Dein Team macht den Erfolg 273

## **VI Dein Weg** 287

*Die Chance deines LEBENS* 289

**Eins** Sei völlig frei – von allem! 293

**Zwei** Eine neue Welt 301

**Drei** Finde deinen Weg 311

**Vier** Ratschläge vom Geheilten 317