

Inhalt

Vorwort Der Zustand kompletten Wohlbefindens	7
I Du	13
Eins Sei froh über den Arschtritt!	15
Zwei Was ist deine Bestimmung?	25
Drei Wie kaputte Menschen dich kaputt machen	35
Vier Wer bist du und wer willst du sein?	49
II Deine Ernährung	59
<i>Die Chance deines Lebens</i>	61
Eins Programmiere dein Gehirn neu!	67
Zwei Die Lebensmittelindustrie verarscht dich!	79
Drei Scheiß auf Diäten – erfinde deine eigene!	89
Vier Was du kontrollieren kannst. Und was nicht	97
III Dein Körper	107
<i>Die Chance DEINES Lebens</i>	109
Eins Erfinde dein eigenes Fitnessprogramm	125
Zwei Schaffe Gewohnheiten!	141
Drei Good bye, Superhelden!	151
Vier Lass dich nicht unterkriegen!	165

IV	Dein Kopf	175
	<i>Die CHANCE deines Lebens</i>	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
	<i>DIE Chance deines Lebens</i>	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
	<i>Die Chance deines LEBENS</i>	289
Eins	Sei völlig frei – von allem!	293
Zwei	Eine neue Welt	301
Drei	Finde deinen Weg	311
Vier	Ratschläge vom Geheilten	317