

Inhalt

1	Unendliche Weiten	1
2	Crisis? What crisis?	5
	Die 6 Stufen einer Krise	12
	Backe, backe Kuchen	15
	No crisis, no life	16
3	Die Stichflamme leidet an Sauerstoffmangel	18
	Bitte nicht ich, bitte nicht jetzt, bitte nicht hier	18
	No eternal flame	19
	Ich leide gern und leise	23
	Das offizielle Etikett	24
	Nehmen ist seliger denn geben	27
	Die Burnout-Revolutzer	31
4	Der Esel in der Gummizelle	33
	Der Esel	33
	Die Gummizelle	35
5	Mit-Gift	41
	Ever look back	41
	Es wird schon nicht so schlimm gewesen sein	42
	Mutterliebe und Vaterstolz	46
	Leiste was, dann biste was	48
	Pech und Schwefel	49
	Das Gute der Kindheit – Kondome fürs Leben	49
6	Wenn der Hammer hängt	53
	Help! I need somebody	53

V

	Randy, Dein Handy.....	58
	Vorsicht Butter!	59
	Völlig grenzenlos	61
	Es gibt nichts zu tun, fangen Sie schon mal an.....	65
	Die Fäden in der Hand behalten	65
	Machtlos zufrieden	67
	Wertlos	70
	Wenn das Volle die Fülle verbirgt	71
7	Von der Rolle sein	73
	Rolle rückwärts.....	74
	Den richtigen Stil finden	75
	Ich bin ja so arm dran	79
8	Trotz-Key	84
	Nein, nein und nochmals nein	84
	Der Waschlappentest	86
	Lust auf Frust	88
	Was wahr ist, definiere ich.....	89
	Danke sagen habe ich nicht nötig	90
	Nichts, was mich stolz macht	92
9	Mount Everest in Liliput	96
	Wo die größte Liebe hingehört	97
	Weil Sie es sich wert sind	99
	Niemals jemandem vertrauen, der einem nah ist	101
	Die Universalversicherung	102
	Erschrockenes Glühwürmchen statt Super Trouper.....	104
	Sich selbst Fallen stellen.....	105
	Sie sind wert, was Sie leisten	107
	Selbstwert aufbauen – gemeinsam jammern.....	108

10	Wenn die Wachtel vom Flug des Adlers träumt	109
	Der Beruf – Ursache allen Übels	115
11	Geht nicht? Gibt's nicht!	117
	Aus Max den Moritz machen	117
	Alle Fünfe grade sein lassen	119
	Ich hab mich noch lieber als mich	122
	Die wirklichen Persönlichkeiten	125
12	Basta.	128
	Wie Sie gestrickt sind	128
	Das Pudelhänomen	131
	Kinderwissen	131
13	Yolo: You only live once	136
	Ich bin mir so fern	136
	Knapp verfehlt ist voll daneben	138
	Glücklich sein aufgrund des Glücks allein	139
	Denke positiv!	140
	Das Leben ist ein Event	142
	Zufriedenheit bedeutet Stillstand	143
14	Hilfe, mein Körper spricht	146
15	Das letzte Hemd hat Taschen	151
	Money und das letzte Hemd	152
	Wie Geld positiv stimmt	153
	Ich muss es haben	155

16	Geschlafen wird am Ende des Monats	158
	Lasst mich in Ruhe!	159
	Mitmenschen korrekt einschätzen	163
	Nur der Wille zählt	165
	Erschöpfung aus Takt-Gefühl	166
	Der Knast	167
	Der Alte Peter	170
17	Wir wissen nicht, wohin. Aber wir kommen gut voran!	171
	Yalla	172
	Was Zeit kostet	173
	Denn es ist nie zu spät für einen neuen Weg	174
	Das kleine Einmaleins	175
	Zeit und Burnout	175
	Achtsamkeit über alles	176
18	Keinsinnmensch	177
	Sinnsouffleur	178
	Überhauptnullundabsolutinkeinerweisewas	179
19	Die Erde ist eine Scheibe und Spinat hat viel Eisen	184
	Symptome behandeln, Lösungen vermeiden	185
	Fast-Food-Psychologie	187
20	Die Wahrheit durch Burnout	191
	Literatur	196