

Inhalt

Sinnvoll leben lernen	11
Der simplify-Weg	13

Stufe 1 Ihrer Lebenspyramide: Vereinfachen Sie Ihre Sachen

simplify-Idee 1: Ent-wirren Sie Ihren Arbeitsplatz	25
simplify-Idee 2: Ent-stapeln Sie Ihr Büro	28
simplify-Idee 3: Ent-rümpeln Sie Ihre Umgebung	41
simplify-Idee 4: Ent-machten Sie die Vergesslichkeit	70

Stufe 2 Ihrer Lebenspyramide: Vereinfachen Sie Ihre Finanzen

simplify-Idee 5: Ent-fernen Sie Ihre Geldblockaden	80
simplify-Idee 6: Ent-zaubern Sie das Thema Geld	85
simplify-Idee 7: Ent-schulden Sie sich	88
simplify-Idee 8: Ent-kommen Sie Ihrem Sicherheitsdenken	96
simplify-Idee 9: Ent-werfen Sie Ihre eigene Sicht von Reichtum	110

**Stufe 3 Ihrer Lebenspyramide:
Vereinfachen Sie Ihre Zeit**

simplify-Idee 10: Ent-doppeln Sie Ihr Handeln	123
simplify-Idee 11: Ent-perfektionieren Sie Ihr Leben	126
simplify-Idee 12: Ent-lasten Sie sich durch konsequente »Neins«	140
simplify-Idee 13: Ent-schleunigen Sie Ihr Leben	146
simplify-Idee 14: Ent-fliehen Sie ab und zu	184

**Stufe 4 Ihrer Lebenspyramide:
Vereinfachen Sie Ihre Gesundheit**

simplify-Idee 15: Ent-locken Sie Ihrem Körper Glücksstoffe .	193
simplify-Idee 16: Ent-zünden Sie Ihre Begeisterung	197
simplify-Idee 17: Ent-krampfen Sie das Thema Fitness	201
simplify-Idee 18: Ent-schlacken Sie Ihren Körper	206
simplify-Idee 19: Ent-spannen Sie sich optimal	216

**Stufe 5 Ihrer Lebenspyramide:
Vereinfachen Sie Ihre Beziehungen**

simplify-Idee 20: Ent-inseln Sie sich durch Netzwerke	231
simplify-Idee 21: Ent-wirren Sie Ihre Familienbande	239
simplify-Idee 22: Ent-krampfen Sie Ihre Beerdigung	243
simplify-Idee 23: Ent-kräften Sie Ihre Neidgefühle	246
simplify-Idee 24: Ent-ärgern Sie sich	251

**Stufe 6 Ihrer Lebenspyramide:
Vereinfachen Sie Ihre Partnerschaft**

simplify-Idee 25: Ent-falten Sie Ihre Beziehung	261
simplify-Idee 26: Ent-dramatisieren Sie Ihre Gespräche	266

simplify-Idee 27: Ent-zerren Sie das Verhältnis von Beruf und Privatleben	273
simplify-Idee 28: Ent-fesseln Sie Ihre sexuelle Energie	277
simplify-Idee 29: Ent-scheiden Sie heute gemeinsam für Ihr Leben im Alter	280

**Stufe 7 Ihrer Lebenspyramide:
Vereinfachen Sie sich selbst**

simplify-Idee 30: Ent-decken Sie Ihr Lebensziel	287
simplify-Idee 31: Ent-wickeln Sie Ihre Stärken	290
simplify-Idee 32: Ent-lasten Sie Ihr Gewissen	293
simplify-Idee 33: Ent-rätseln Sie sich selbst	296
Am Ziel	325

Anhang

Entpuppen Sie sich: Die Schmetterlingsphasen Ihres Lebens	329
Nutzen Sie die Schmetterlingsregeln	332
Die fünf Wege zur Entfaltung	334
Literaturempfehlungen	337
Danksagung	341
Register	343