

- 8 **Intro**

- 14 **Perspektiefe.**
An Realitätsverlust leiden
kann ein guter Anfang sein

- 26 **Auf dem Mount Everest**
ist Stau.
Das Ziel liegt im Weg

- 34 **WIR ist das neue MIR**

- 42 **Ich denke, also spinn' ich,**
denn: Die Gedanken sind
frei!

- 54 **Die Nä!-Maschine**

- 64 **JA zum Nein sagen**

- 72 **TaktVollKontakt**

- 82 Routiniert Routinen
rotieren**
- 90 Fang etwas mit dir an**
- 98 Der Mandala-Effekt.
Wir denken und handeln
musterhaft**
- 108 Like, dis-like**
- 118 Man ey, Money:
Geld allein macht auch nicht
unglücklich**
- 126 Mindfog und Bluebird.
Über dem Nebel
ist blauer Himmel**
- 140 52 / 17 ist das neue 24 / 7**

Inhalt

- 146 **Morgen leb' ich im Jetzt,
versprochen!**
- 158 **Die toten Winkel des Ego**
- 170 **Wenn das Glas
halb leer sehen schon
die halbe Miete ist**
- 178 **Facepalm.
Hinter der Stirn liegt
der innere Schweinehund
begraben**
- 190 **Konflikte flicken:
Flick dich selbst!**
- 202 **Selbstopтимierung
selbst optimieren**