

Inhalt

Intro: Worum geht es?	7
Kapitel 1: Warum Kaizen funktioniert	11
Soll das dein neues Leben sein?	14
Die Neurowissenschaften kennen den Schuldigen	17
Wir möchten es so gerne glauben	20
Kapitel 2: Das ist Kaizen.....	22
Der Ursprung von Kaizen	24
Die Arten von Kaizen.....	26
Die pragmatische Vereinfachung	29
Kapitel 3: Wichtige Kaizen-Konzepte	34
Die 5S von Kaizen.....	39
Das Gegenteil von Kaizen: Kaikaku	41
Kapitel 4: Kaizen für Gesundheit und Fitness	43

Mikro-Workouts	45
Echtes Kaizen für die Fitness	49
Warum bockt der Schweinehund?	51
Schaffe Platz für Fitness	53
Was kann weg?	53
Wann ist der beste Zeitpunkt?	55
Weitere kleine Korrekturen	56
Das Fazit	58
Kapitel 5: Kaizen für die Finanzen	59
Effizientere Gestaltung des Budgets	61
Überwachen und Verbessern	62
Plane für das Unerwartete	64
Begrenze den Geldfluss	65
Belohne dich	68
Hilfreiche Apps	69
Das Fazit	70

Kapitel 6: Kaizen für die Produktivität.....	71
Finde die „klebrigen Momente“	73
Neue Regeln einhalten und Fehler vermeiden	76
Flussdiagramme als Denkhilfe	78
Kapitel 7: Life-Hacks und Bio-Hacks	80
Der Schlüssel zu gutem Schlaf.....	82
So wachst du immer pünktlich auf.....	84
Tricks für mehr Inspiration.....	87
Dress to make Eindruck	89
Intermittierendes Fasten.....	91
Kapitel 8: Das Gleichgewicht finden	92
Nur wer was rein gibt, bekommt was raus	94
Bleib besser positiv	96
Jetzt statt nie	98
Die wichtigsten Infos aus dem Buch.....	100

Schlusswort	104
--------------------------	------------