

# Inhalt

Vorwort 9

1. Bricht aus 12
2. Lass Dich von der Liste streichen 16
3. »Geht nicht, gibt's nicht!«? LMAA! 18
4. Boxen-Stopp 21
5. Große Ziele? LMAA! 22
6. Such nicht den roten Faden 25
7. Du musst Deinen Job nicht lieben 29
8. Das muss ich mir verdienen? LMAA! 31
9. Schalt FOMO aus 33
10. Schotte Dich ab 34
11. Die Löffelliste abarbeiten? LMAA! 37
12. Hör auf, den Sinn des Lebens zu suchen 40
13. Raus aus der Routine? LMAA! 42
14. Angst zu scheitern? LMAA! 44
15. Leg die Opferrolle ab 46
16. Enthüll die Erfahrungs-Lüge 50
17. Entsorg Deine Sorgen 53
18. Verlass die Selbstwertfalle 55
19. Tschüss, Perfektionismus! 57
20. Warum ein Schwein kein Gold findet 59
21. Alle Erwartungen erfüllen? LMAA! 62
22. Enttarn Deinen Cargo-Kult 65
23. Pfeif nicht auf die Meinung anderer 68

24. Schick Deine Ausreden in die Wüste 71
25. Hör auf zu lernen 73
26. Tschüss, Bauchgefühl! Hallo, Fakten! 76
27. Vergiss vollmundige Versprechungen 78
28. Das muss ich mir erarbeiten? LMAA! 81
29. Hör auf zu jammern! 83
30. Ärgere Dich nicht – lerne 85
31. Den Affengeist zähmen? Vergiss es! 88
32. Atme! 91
33. Rechne nicht – teile 93
34. Stress Dich nicht vor dem Frühstück 96
35. Weg mit dem »Ja, aber«-Teufel 98
36. Schlag keine Nägel in den Zaun 99
37. Stopp die Selbst-Beschimpfung 101
38. Iss das Marshmallow ... noch nicht 104
39. Tschüss, Krabbenkorb-Effekt! 106
40. Geh raus aus den Sozialen Medien 108
41. Horte nicht 110
42. Nimm das Normale nicht als normal 111
43. Freu Dich über einen Mangel 115
44. Tschüss, Drama-Queen! 117
45. Sei nicht nett 119
46. Stopp den Gas-Effekt 121
47. Täusch doch nichts vor 124
48. Entscheide Dich nicht 127
49. Vergleich nicht 129
50. Liebe mich nicht – liebe Dich! 131

- 51. Halt die Klappe! 134
- 52. Verzeih allen – bereu nichts 136
- 53. Tschüss, Freunde! 140
- 54. Stopf Deine Tage nicht so voll 142
- 55. Pfeif auf Ernährungsstudien 144
- 56. Runter von der Couch 146
- 57. Gute Nacht, Schlaflosigkeit! 148
- 58. Lach nicht, weil Du glücklich bist ... 151
- 59. Tu nichts 152
- 60. Kreis nicht ständig um Dich selbst 153
- 61. Hör auf zu sinnieren – recherchiere 154
- 62. Rechthaberei – nein danke! 156
- 63. Visualisieren reicht nicht 158
- 64. Tschüss, Chronos! Hallo, Kairos! 160
- 65. Mach es nicht kompliziert 162
- 66. Go for it! Mach es einfach 164

Literatur- & Link-Empfehlungen 166  
So kann es für Sie weitergehen 168  
Quellenverzeichnis 169  
Über Cordula Nussbaum 173

