

Inhalt

Vorwort	6
1. Einfach mal machen	9
Die richtigen Fragen stellen	10
Passende Lösungen finden und umsetzen	14
2. Eine Portion Glück, bitte	21
Was ist Glück eigentlich?	22
Der Weg zum guten Leben	28
3. Von der Raupe zum Schmetterling	41
Der Wunsch nach Veränderung	42
Lebenslanges Wachstum	50
Hineingeworfen ins Leben	55
Übung macht den Meister	58
4. Feuerwerk im Kopf	61
Auf den Punkt gebracht	62
Der kreative Prozess	66
Die eigene Kreativität fördern	71

Unser Life-Design-Manifest	83
Fast Reader	87
Die Autoren	92
Weiterführende Literatur	94
Register	96