Inhalt

Fliegen Sie mit Leichtigkeit durchs Leben 11

Kapitel 1: Einfach denken 19

Unsere Gedanken bestimmen unser Handeln 20

Schnelles und langsames Denken 27
Stress verleiht Flügel? Aber bitte nur im Notfall! 30
Laterales Denken 32
Das eigentliche Problem: Grübelgedanken 35
Zu viele Gedanken? Nein, danke! 37

Stop this Monster! 43

Deep Work, Easy Life 46
Think positive – im Alltag! 48

Reflektieren wir das Kapitel noch einmal 50

Kapitel 2: Einfach reden 51

Reden ist nicht gleich reden 52

All we need is talk 57
Zuhören und sich dabei viele Worte sparen 58
Was Worte verraten 60

Wie wir uns Gehör verschaffen 65

Denksprecher, Sprechdenker und Schreibdenker 65
Wer was sagt, sagt mehr über sich selbst 67
Die Kommunikationstorte 69
Metaebene: Von hier hat man endlich eine gute Sicht 73
Schweigen – an der richtigen Stelle 76

Tödter, Machs einfach (ISBN 9783432108094), © 2019 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG

Kapitel 3: Einfach handeln 81

Schreiten wir zur Tat 82

Tun Sie es einfach 83
Better done than perfect 84
Vom Reden allein erfüllt sich kein Traum 85
Einfach tun, einfach glücklich 88
Der Mensch ist ein Gewohnheitstier 89
Drei Wochen bis zum Ziel 89
Irgendwann öffnet sich immer eine neue Tür 91

Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt 93

Was du morgen kannst besorgen ... 95
Multitasking – aber sinnvoll 99
Weitere Easy-Booster konkret im Alltag angewendet 100
Limitieren hilft dem Glück auf die Sprünge 101
Hobby oder Freizeitstress? 102
Halbjährliche Abwechslung 103
Es kommt darauf an, was wir daraus machen 104

Erst die Arbeit, dann das Vergnügen? 106

Schöner arbeiten dank toller Kollegen 107
Die magische Wirkung eines kleinen Notizzettels 109
Unglücklich im Job? Einfach mal die Stelle wechseln 112

Gesagt, getan 115

Keep it simple, die Komplexität kommt von allein 116

Es hilft bereits, Komplexität einzugestehen 116
Vertrauen ist das Gegenteil von Angst und Chaos 121
Toxic People: komplizierte soziale Beziehungen 122

Tödter, Machs einfach (ISBN 9783432108094), © 2019 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG

Kapitel 4: Einfach leben 125

Entrümpeln Sie Ihr Leben **126**

- Simple Living 128
- Minimal Fashion 129
- Nude Look 131
- Leichte Küche 133
- Einfach viel bewegen 137

Stark bei Stress **139**

Service **144**

Sachverzeichnis **148**

Tödter, Machs einfach (ISBN 9783432108094), © 2019 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG