



**Schluss mit der  
Anstrengung!**

# Inhalt

## Einleitung.

### **Die 1000 Dinge beruhigen. . . . .15**

#### ***Versinken Sie nicht im Kleinkram. . . . .16***

Kleinkram - wo kommt er her und wie lebt er? . . . . . 17

Lebensweise und Nistplätze des Alltagskrams . . . . . 19

Mit der Entschlossenheit eines Drachentöters. . . . . 20

So bändigen Sie den Kleinkram. . . . . 21

Werden Sie nicht perfekt, sondern wesentlich. . . . . 23

Der ultimative Kleinkram-Bändigungstipp. . . . . 25

#### ***Wie Sie die Energieräuber loswerden. . . . .27***

Daran erkennen Sie einen Energieräuber. . . . . 28

Die häufigsten Energieräuber. . . . . 29

Selbstsicher und entschlossen auftreten. . . . . 31

Energieräuber stoppen. . . . . 32

Tatsachen schaffen, statt lange Debatten führen. . . . 34

Verschenden Sie keine Energie mehr. . . . . 35

Der Ausstieg aus zu eng gewordenen Schuhen . . . . 36

<i>Raus aus der Überlastung</i> . . . . .	38
Wie kommt die Arbeit zu Ihnen? . . . . .	40
Wer es zuerst sieht, ist dran . . . . .	41
Die Reibungslosigkeit aufkündigen . . . . .	43
Gesunder Egoismus . . . . .	45
Setzen Sie sich selbst an die erste Stelle . . . . .	47
Neinsagen leicht gemacht . . . . .	49

## **Weniger tun, mehr erreichen. . . . . 53**

<i>Geben Sie sich keine Mühe</i> . . . . .	54
Der Stoff, aus dem die Anstrengung gemacht ist . . . . .	56
Was Ihnen leicht fällt, ist viel Geld wert . . . . .	58
Finde einen Job, den du liebst und du musst nie wieder arbeiten . . . . .	59
Wie Sie sich unangenehme Arbeiten erleichtern können . . . . .	61
Mühelos leben und arbeiten . . . . .	63
<i>Der Knackpunkt oder tun Sie das, worauf es ankommt</i> . . . . .	64
Knack und offen . . . . .	65
Aus der Tretmühle aussteigen . . . . .	66
Auf der Jagd nach dem Knackpunkt . . . . .	67
Fleiß macht »puh!« und Knackpunkte machen »aha!« . . . . .	68
So wird die Planung kinderleicht . . . . .	69

## Inhalt

Im Komplizierten das Einfache finden . . . . .	73
Wie Sie Ihr Denken in die richtigen Bahnen lenken . . . . .	77
Müheless mit dem Knackpunkt arbeiten. . . . .	78
<i>Gelassen arbeiten</i> . . . . .	81
Locker bleiben, wenn's stressig wird . . . . .	82
Arbeitsberge bewältigen: Kopfsprung oder aufschieben? . . . . .	83
Den Arbeitsberg zerlegen . . . . .	84
So können Sie sich die Arbeit leicht machen. . . . .	86
Wie Sie mehr persönliche Stärke aufbauen. . . . .	87
Gezielt gut drauf sein . . . . .	93
Die gute Laune steckt in den Kinderschuhen. . . . .	94
Ein wenig Spaß kann Sie weit bringen. . . . .	96
<b>Fit fürs Faulenzen. . . . .</b>	<b>99</b>
<i>Ausschalten</i> . . . . .	100
Viel Blabla, aber keine Wertschöpfung . . . . .	101
Von Opernarinen und Online-Knechten. . . . .	102
Der Kampf um Ihre Aufmerksamkeit . . . . .	104
Ungestörte Zeiten . . . . .	105
Drei gute Gründe, um den Ausknopf zu drücken. . . . .	106
Spielregeln der Erreichbarkeit . . . . .	107
Die Kunst, nicht erreichbar zu sein. . . . .	109

<i>Das süße Nichtstun</i> . . . . .	.111
Daran erkennen Sie, dass Ihnen Ruhe und Erholung fehlen . . . . .	.113
Kein Rädchen im Getriebe sein . . . . .	.114
Nichtstun gehört in den Terminkalender. . . . .	.115
Nehmen Sie sich Zeit fürs Nichtstun . . . . .	.117
An welchem Punkt wird die Arbeit anstrengend? . .	.118
Ausruhen ohne Schuldgefühle. . . . .	.119
Die kleinen Wonnen zwischendurch. . . . .	.121
Nur noch genießen. . . . .	.122
Anstelle eines Nachwortes:	
<i>Lilien auf dem Felde</i> . . . . .	.124
<i>Übersicht für Überflieger</i> . . . . .	.127
<i>Literatur</i> . . . . .	.151