

DR. KARIN LINDINGER

Lass los und ...
gewinne!

Wie Sie falsche
Vorstellungen aufgeben
und reich dafür belohnt werden



159.1

Vorwort 7

Auf der Suche nach dem Glück

Glücksbremse 9

Was ist Glück? 10

Erkenne dich selbst 12

Aufgeben als Weg zum Glück 17

Test: Was ist Ihnen wichtig? 22

1. Weg: Mehr Glück durch weniger Wünsche

Träumen Sie nicht – leben Sie! 27

Trainieren Sie Ihr Glück! 28

Test: Haben Sie Talent zum

Glücklichsein? 30

Wunschlos glücklich 34

Wünsche aufgeben rentiert sich .. 35

Der Wunsch-TÜV 40

1. Trainingseinheit:

Wünschen mit Verstand 41

Wie aus bösen Wünschen gute
werden 42

Der Königsweg zu mehr

Glück: Entscheiden, weglassen,
aufatmen 44

In Kürze: Warum Aufgeben

glücklich macht 45

2. Weg:

Mehr Erfolg durch weniger Anspruch

Bleiben Sie Mensch 47

Test: Erwarten Sie zu viel von
sich? 48

Wer sich an den Besten misst, sieht
selten gut aus 51

Das Glück der kleinen Dinge 53

2. Trainingseinheit:

Perfekt imperfekt 55

Prozessorientierte
haben mehr vom Leben 56

Liebe deine Arbeit – und du hast
täglich acht Stunden Freizeit
mehr 57

**Der Königsweg zu mehr
Erfolg:** Machen Sie das, was Ihnen
am meisten Freude macht! 58

In Kürze: Warum Aufgeben
Erfolg bringt 59

3. Weg: Mehr Zeit durch weniger Tempo

Ewigkeit bringt Unglück 61

Dem Fluss des Lebens vertrauen .. 63

3. Trainingseinheit: Nichts
währt ewig 64

Nur wer Zeit verschwendet, hat sie 65

Test: Brauchen Sie mehr
Pausen? 66

**Der Königsweg zu mehr
Zeit:** Zeit sparen durch richtige
Lebensentscheidungen 68

In Kürze: Warum Aufgeben Zeit
spart 69

4. Weg: Mehr Kreativität durch weniger Unterhaltung

Kreativität ist nicht nur was für
Künstler 71

Querdenker sind besser dran 74

Wo lassen Sie denken? 75

Fernsehen Sie noch oder leben Sie
schon? 76

Lassen Sie Ihre Kreativität frei! ... 78

Phantasie braucht (auch) Leere
und Stille 80

Faule sind kreativer 81

Machen Sie Ihren Kopf leer – dann
passt mehr Neues rein! 82

4. Trainingseinheit:
Rein mit Kreativität – raus mit... ... 83

Test: Wo wartet Ihre Kreativität auf
Sie, ... und warum haben Sie sie dort
nicht längst abgeholt? 84

**Der Königsweg zu mehr
Kreativität:** Vom Zuschauer
zum Akteur oder Selbst singen macht
musikalisch 88

In Kürze: Warum Aufgeben die
Kreativität steigert 89

5. Weg:

Mehr Gesundheit durch weniger Komfort

Geben Sie Ihrer Gesundheit eine Chance! 91

Test: Wie hoch ist Ihr Aktivitätslevel? 92

Bewegung ist der Schlüssel zur Gesundheit 94

Fit im Alltag – ohne Leistungsdruck 95

5. Trainingseinheit,

1. Teil: Weg mit der Bequemlichkeit! 97

Mäßig und oft ist besser als heftig und selten 98

Moderne Fehlernährung:

Fast Food und Diäten 101

Essen macht Spaß – normalerweise 102

Test: Ist Essen für Sie ein Problem? 103

Warum Diät dick macht 104

Schlank macht krank 105

5. Trainingseinheit,

2. Teil: Beim Essen vergessen! ... 107

Der Königsweg zu mehr Gesundheit: Bewegung macht fit, Essen macht schlank! 108

In Kürze: Warum Aufgeben gesund ist 109

6. Weg:

Mehr Freiheit durch weniger Konsum

Konsum versklavt 111

Nichts kaufen wollen, was nicht käuflich ist 112

Erst kaufen, wenn man kann 113

Test: Können Sie mit Geld umgehen? 114

Besitz schränkt ein 116

Dinge fressen Platz – entrümpeln schafft Bewegungsfreiheit 117

6. Trainingseinheit:

Genießen ohne Geld 118

Auch Geldgier kann in den Ruin führen 119

Sicherheit und Freiheit kaufen ... 120

Der Königsweg zu mehr Freiheit und Wohlstand: Warum Weiterbildung oft die bessere Investition ist 122

In Kürze: Warum Aufgeben sich auszahlt 123

7. Weg:

Mehr Sein durch weniger Schein

Glück ohne Umweg	125
Authentizität ist das Weglassen alles Unechten	126
Test: Sind Sie immer Sie selbst?	128
7. Trainingseinheit: Ehrlichkeit macht stark	130
So bauen Sie Ihr Selbstbewusstsein auf	131
Außen und Innen ergänzen einander	132
Der Königsweg zum authentischen Auftreten: Eleganz ist die Kunst des Weg- lassens	134
In Kürze: Warum Aufgeben Sie besser aussehen lässt	135

8. Weg:

Mehr Sinn durch weniger Ego

Zu viel Ich macht einsam	137
Test: Wie stehen Sie zu anderen Menschen?	138
Der Egotrip führt in die Irre	140
Zwischen Offenheit und Abgrenzung	142
Wer andere hasst, wird selber krank	145
8. Trainingseinheit: Ohne Wut geht's Ihnen gut	148
Der Königsweg zu mehr Sinn: Sich und andere liebevoll akzeptieren	150
In Kürze: Warum Aufgeben sinnvoll ist	151

Zum Nachschlagen

Quellennachweis	152
Bücher und Adressen, die weiterhelfen	155
Personenregister	157
Register	158
Impressum	160