

Werner Tiki Küstenmacher  
mit Lothar J. Seiwert



# simplify

*your life*

Einfacher und glücklicher leben

mit Karikaturen von  
Werner Tiki Küstenmacher

Campus Verlag  
Frankfurt/New York



# Inhalt

Sinnvoll leben lernen . . . . .	11
Vorwort zur überarbeiteten und aktualisierten Ausgabe . . . .	13
Der simplify-Weg . . . . .	15

## **Stufe 1 Ihrer Lebenspyramide: Vereinfachen Sie Ihre Sachen**

simplify-Idee 1: Ent-wirren Sie Ihren Arbeitsplatz . . . . .	27
simplify-Idee 2: Ent-stapeln Sie Ihr Büro . . . . .	32
simplify-Idee 3: Ent-rümpeln Sie Ihre Umgebung . . . . .	45
simplify-Idee 4: Ent-machen Sie die Vergesslichkeit . . . . .	74

## **Stufe 2 Ihrer Lebenspyramide: Vereinfachen Sie Ihre Finanzen**

simplify-Idee 5: Ent-fernen Sie Ihre Geldblockaden . . . . .	84
simplify-Idee 6: Ent-zaubern Sie das Thema Geld . . . . .	93
simplify-Idee 7: Ent-schulden Sie sich . . . . .	96
simplify-Idee 8: Ent-kommen Sie Ihrem Sicherheitsdenken . .	104
simplify-Idee 9: Ent-werfen Sie Ihre eigene Sicht von Reichtum . . . . .	118

### **Stufe 3 Ihrer Lebenspyramide: Vereinfachen Sie Ihre Zeit**

simplify-Idee 10: Ent-doppeln Sie Ihr Handeln . . . . .	131
simplify-Idee 11: Ent-perfektionieren Sie Ihr Leben . . . . .	134
simplify-Idee 12: Ent-lasten Sie sich durch konsequente »Neins« . . . . .	148
simplify-Idee 13: Ent-schleunigen Sie Ihr Leben . . . . .	155
simplify-Idee 14: Ent-fliehen Sie ab und zu . . . . .	193

### **Stufe 4 Ihrer Lebenspyramide: Vereinfachen Sie Ihre Gesundheit**

simplify-Idee 15: Ent-locken Sie Ihrem Körper Glücksstoffe .	201
simplify-Idee 16: Ent-zünden Sie Ihre Begeisterung . . . . .	205
simplify-Idee 17: Ent-krampfen Sie das Thema Fitness . . . . .	209
simplify-Idee 18: Ent-schlacken Sie Ihren Körper . . . . .	216
simplify-Idee 19: Ent-spannen Sie sich optimal . . . . .	226

### **Stufe 5 Ihrer Lebenspyramide: Vereinfachen Sie Ihre Beziehungen**

simplify-Idee 20: Ent-inseln Sie sich durch Netzwerke . . . . .	241
simplify-Idee 21: Ent-wirren Sie Ihre Familienbande . . . . .	249
simplify-Idee 22: Ent-krampfen Sie Ihre Beerdigung . . . . .	253
simplify-Idee 23: Ent-kräften Sie Ihre Neidgefühle . . . . .	256
simplify-Idee 24: Ent-ärgern Sie sich . . . . .	261

### **Stufe 6 Ihrer Lebenspyramide: Vereinfachen Sie Ihre Partnerschaft**

simplify-Idee 25: Ent-falten Sie Ihre Beziehung . . . . .	275
simplify-Idee 26: Ent-dramatisieren Sie Ihre Gespräche . . . . .	280

simplify-Idee 27: Ent-zerren Sie das Verhältnis von Beruf und Privatleben . . . . .	290
simplify-Idee 28: Ent-fesseln Sie Ihre sexuelle Energie . . . . .	296
simplify-Idee 29: Ent-scheiden Sie heute gemeinsam über Ihr Leben im Alter . . . . .	300

**Stufe 7 Ihrer Lebenspyramide:  
Vereinfachen Sie sich selbst**

simplify-Idee 30: Ent-decken Sie Ihr Lebensziel . . . . .	307
simplify-Idee 31: Ent-wickeln Sie Ihre Stärken . . . . .	314
simplify-Idee 32: Ent-lasten Sie Ihr Gewissen . . . . .	319
simplify-Idee 33: Ent-rätseln Sie sich selbst . . . . .	323
 Am Ziel . . . . .	 351

**Anhang**

Entpuppen Sie sich: Die Schmetterlingsphasen Ihres Lebens . . . . .	355
Nutzen Sie die Schmetterlingsregeln . . . . .	358
Die fünf Wege zur Entfaltung . . . . .	360
Literaturempfehlungen . . . . .	363
Danke! . . . . .	369
Register . . . . .	371