

SARAH KNIGHT

**GET
YOUR**

SHIT


TOGETHER

WIE MAN IM LEBEN GEWINNT

Aus dem Amerikanischen von
Karolin Viseneber und Jutta Schiborr

Ullstein

INHALT

Einleitung	13
Teil I Wovon wir reden, wenn wir von »get your shit together« reden	25
Wer es nötig hat, sein Leben in den Griff zu bekommen – und warum	28
<i>Theodore: Ein ziemlich hoffnungsloser Fall</i>	29
<i>Alvin: Kommt gut über die Runden, schafft es aber nicht, voll durchzustarten</i>	30
<i>Simon: Wahrt den schönen Schein und stirbt dabei langsam an jeder Menge selbst zugefügter Wunden</i>	31
Ich hatte mein Leben nicht im Griff, und genau das möchte ich Ihnen ersparen	33
Das Leben ist wie ein Ausmalbuch für Erwachsene	38
Schlüssel, Telefon und Portemonnaie	43
Lassen Sie uns Pläne schmieden	48
Fokuspokus!	51
<i>Sagen Sie: »Ja, ich will!«</i>	54

Die Kraft des negativen Denkens	57
<i>Auf die Plätze, fertig, los!</i>	60

Teil II SMALL SHIT: Den Alltag und die kleinen Dinge in den Griff bekommen, um die Zukunft zu gestalten	63
Anfangen für Anfänger	67
Die Zeit verfliegt, wenn man sein Leben nicht im Griff hat	72
Der beste Freund und schlimmste Feind	78
<i>Freunde fürs Leben</i>	79
<i>Mit dem Feind im Bett</i>	83
Bekommen Sie Ihr Leben in den Griff – ein Diagramm	87
Wo ist bloß die Zeit hin?	89
Ablenkung ist mein zweiter Vorname!	94
Der Zauberer der Impulskontrolle	97
<i>Nüchtern bleiben</i>	100
Kommunikationskurs	101
<i>Größe ist nicht alles: Wie Sie Ihren Posteingang sinnvoll nutzen</i>	103
<i>Zügeln Sie Ihre Sendegewohnheiten</i>	104
<i>The Purge – Die Säuberung</i>	110
<i>Tägliches (oder Wöchentliches)</i>	113
<i>Posteingangsanxiety</i>	114
Quittin' time: Ein Experiment	117
Finanzielle Anreize	122
<i>Hey, Big Spender</i>	124
<i>Wir haben einen Zoo gekauft</i>	129

Wenn ein Löffelchen voll Willenskraft
bitt're Medizin versüßt

133

**Teil III TOUGH SHIT: Älter, erfolgreicher und
gesünder werden – und im Leben insgesamt
besser vorankommen**

139

Verpflichtungen & Beziehungen	143
For adults only	144
<i>Das Leben hält so manchen Schlag parat</i>	144
Eine Beziehung neu gestalten	149
<i>Aus den Augen, aus dem Sinn</i>	150
<i>Beziehungspflege leicht gemacht</i>	154
<i>Der Beziehungswettstreit</i>	156
<i>Planen, fokussieren, umsetzen (bzw. absetzen)</i>	159
<i>Lassen Sie sich nicht in eine Schublade stecken!</i>	161
Arbeit & Finanzen	163
Was Sie beruflich weiterbringt	164
<i>Durch Schein zum Sein</i>	165
<i>Bittet, so wird euch gegeben</i>	167
Die schönste Zeit des Jahres (und wie man sie am besten vorbereitet)	169
<i>Machen Sie es wie Elsa, und lassen Sie jetzt los</i>	171
<i>Delegieren lohnt sich</i>	172
<i>Es wird schon keiner umkommen</i>	175
Gesundheit, Haushalt & Lifestyle	176
Jetzt aber ran an den Speck	177
<i>Gehen Sie es an – oder umgehen Sie es</i>	179
<i>Lieber Zimtschnecken als Cannoli-Cremerollen</i>	181
Bleiben Sie sauber	184

Im Fernsehen wird auch nur mit Wasser gekocht	189
Dafür lasse ich jemanden kommen (und das sollten Sie auch)	193
»Zeit für sich selbst« ist ein Recht und kein Privileg	198
<i>Eine Lobby für Ihr Hobby</i>	200
<i>Werden Sie prokreativ</i>	201
<i>Egoismus ist kein Schimpfwort</i>	204
Teil IV DEEP SHIT: Seelische Gesundheit, existenzielle Krisen und wie man große Lebensveränderungen angeht	207
Das Leben in den Griff bekommen, um sich nicht länger selbst im Weg zu stehen	211
Diese blöde Angst!	212
<i>Aufschieberitis ist kein Nullsummenspiel</i>	215
Die anderen S-Wörter	218
<i>Paralyse durch Analyse</i>	220
Nein zum Perfektionismus	223
Hilfe erwünscht	228
<i>Das Mädchen, das immer weniger wurde</i>	229
Sie wollen große Lebensveränderungen angehen?	
Dann fangen Sie klein an.	233
<i>B-I-N-G-O</i>	236
Spieglein, Spieglein an der Wand ...	239
Ein Hallo von der anderen Seite	243
Epilog	246
Danksagung	252