

# INHALT

<b>Ganz schön chili</b>	<b>7</b>
<b>1 Flexibilität</b>	
Müssen, Wollen, Können	<b>13</b>
<b>2 Mut</b>	
100 % mehr – mindestens	<b>27</b>
<b>3 Loslassen</b>	
Zauberformel, um entspannter zu leben	<b>39</b>
<b>4 Lösungsorientierung</b>	
Mit Problemen anders umgehen	<b>53</b>
<b>5 Selbstverantwortung</b>	
Ich – Ich – Ich	<b>65</b>
<b>6 Kairos</b>	
Die Kunst des richtigen Zeitpunkts	<b>73</b>
<b>7 Gut entscheiden</b>	
Bauch, Kopf, Münze?	<b>89</b>
<b>8 Zielorientierung</b>	
Schlaue Ziele müssen schmecken	<b>105</b>
<b>9 Konsequenz</b>	
Treibstoff für bessere Gewohnheiten	<b>121</b>
<b>Bevor Sie weitermachen ...</b>	<b>137</b>
<b>Alle Bälle in der Luft halten</b>	<b>139</b>
<b>Das 21-Tage-*****Rezept</b>	<b>147</b>
<b>Es geht weiter ...</b>	<b>153</b>
<b>Alle Chili-Impulse auf einen Blick</b>	<b>157</b>
<b>Anmerkungen</b>	<b>161</b>
<b>Kontakt und Internet</b>	<b>165</b>