

INHALT

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