

Hanna Dietz

ENDLICH  
MUSS ICH NICHT MEHR  
WOLLEN, WAS ICH  
ALLES DARF

Wie du entspannst, wenn du  
niemanden mehr beeindrucken willst



mvgverlag 

© 2022 des Titels »Endlich muss ich nicht mehr wollen, was ich alles darf« von Hanna Dietz (ISBN 978-3-7474-0429-4) by mvg Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# INHALT

Einleitung: Auf dem Sonnendeck des Lebens .....	9
Schmetterlingseffekte: Kleine Veränderungen, große Auswirkung .....	13
Das seltsame Imponierverhalten des Homo sapiens .....	35
Neu auf der To-do-Liste: Nichtstun .....	53
Risiken und Nebenwirkungen des Vergleichens .....	65
Im Flugmodus zum Glück .....	81
Ein bisschen Spießigkeit ist kein Weltuntergang .....	93
Man braucht kein Werkzeug, um seine Ansprüche runterzuschrauben .....	103
Wer bin ich – und wenn ja, warum? .....	121
Die heilsame Wirkung der Gelassenheit. ....	145
Alter schützt vor Neugier nicht .....	161
Im Terminkalender steht jetzt »Zeit für mich« .....	177

Seine eigenen Fehler aushalten .....	191
Jede Veränderung ist auch ein Neuanfang.....	203
Heute koche ich mal Glückspilzragout! – Mein Fazit.....	213