

HANS-GEORG WILLMANN

MACH'S

MAL

*anders!*



Wie dein Leben leichter wird,  
wenn du dich auf das fokussierst,  
was wirklich zählt

© 2023 des Titels »Mach's mal anders« von Hans-Georg Willmann (ISBN 978-3-7474-0510-9) by mvg Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

**mvg**verlag

# Inhalt

Einleitung .....	7
Menschen, die auf Bildschirme glotzen – In die Röhre schauen verändert nichts .....	12
Die Wettervorhersage – Was wichtig ist, macht einen Unterschied .....	18
Volle Aufmerksamkeit – Was wirklich zählt, ist hier und jetzt .....	28
Dinge werden einfacher, wenn wir sie vereinfachen – Wir können nicht darauf warten, bis das Leben leichter wird .....	46
Der volle Terminkalender – Worum kümmern wir uns eigentlich den ganzen Tag? .....	58
Ein Rucksack voller Zeug – Das Wesentliche ist leicht .....	69
Platz machen für das, was wirklich zählt – Wenn weniger mehr ist .....	79
Dumm gelaufen – Sich ärgern ändert nichts .....	93
No worries – Die meisten Dinge, über die wir uns Sorgen machen, passieren nie .....	102
Entspann dich mal – Mit eigenen und fremden Erwartungen leichter umgehen .....	115

Das Auto der Nachbarn – Es macht einen Unterschied, mit wem wir uns vergleichen .....	129
Bleib mal stehen – Wenn die schnelle Lösung zum Problem wird .....	143
Moskitos im Zelt – Es sind die kleinen Dinge, die einen Unterschied machen .....	155
Tun und lassen – Mehr Leichtigkeit durch Seinlassen .....	165
Auf ins Abenteuer – Was, wenn es keinen Reiseführer für das gibt, was vor uns liegt? .....	176
Die besten Fokussierungstipps auf einen Blick .....	190
Nachwort .....	197
Tipps zur Vertiefung .....	201
Dank .....	203
Über den Autor .....	205