

Intro

- 13** Ein Experiment, Teil 1
- 14** Stell dir vor, du wachst auf
- 16** Ich wache auf
- 19** Meine Geschichte
- 25** Ein kleiner, großer Schritt
- 29** Der Bruch – Meditation, Coaching & Life

Die 0000+X-Methode Fünf kleine Schritte für eine große Veränderung

- 41** Morgenroutine?
- 42** Der innere Kritiker ist ein Arschloch –
aber manchmal ein nützliches
- 43** Die fünf Bestandteile
- 44** Einen Millimeter weiter links
- 46** Commitment – das Versprechen an dich selbst
- 50** Was, wie viel und warum
- 53** Aufschreiben statt aufsagen

Das erste 0: Offener Raum Warum wir morgens das Handy liegen lassen sollten – und wie wir das schaffen

- 57** Aller Anfang ist ...
- 57** Du wachst auf
- 61** Der Offene Raum
- 63** Warum wir denken, dass wir müssten
- 66** Die Negativitätstendenz

- 67 Geschichten, die wir uns erzählen – ein Realitycheck
- 69 Mehr E-Mails, größere Produktivität?
- 70 Warum soziale Netzwerke uns unglücklich machen können
- 72 Kämpfen oder Flüchten?
- 73 Musterunterbrechung
- 77 O wie Obama
- 78 Den Offenen Raum praktizieren
- 80 Mein Versprechen an mich selbst

Das zweite O: Obrigado Wie Dankbarkeit uns stärkt und glücklich macht

- 83 Ein Experiment, Teil 2
- 84 Obrigado
- 86 Dankbarkeit ist nicht «Positives Denken»
- 88 Dankbarkeit als Praxis
- 90 Das Dankbarkeitsjournal
- 94 Dankbarkeit bei Depressionen
- 95 Der Dankbarkeitsspaziergang
- 96 Das Ford-Fiesta-Prinzip
- 98 Die Widmung
- 100 Obrigado praktizieren
- 102 Mein Versprechen an mich selbst

Das dritte O: Om Meditation ohne Räucherstäbchen und Klangschalen

- 105 Oooooooooooooom – bloß nicht?!
- 107 Mach dich mit dir selbst bekannt
- 110 Liegen oder sitzen?

- 111 Die Sieben Gesten
- 117 Wie lange sollten wir meditieren?
- 118 Den Atem nutzen
- 122 Meditation mit Musik
- 124 Geräusche, Lärm und Ablenkung
- 126 Die Gedanken vor unserer Einfahrt
- 127 Was die Wissenschaft weiß
- 128 Ein Blick auf den Beipackzettel
- 129 Om praktizieren
- 131 Mein Versprechen an mich selbst

Das vierte O: Ocha

Von Aufmerksamkeit zu Bewusstheit – wie wir Achtsamkeit in den Alltag bringen

- 137 Ocha
- 138 Einfach nur eine Tasse Tee
- 140 Meditation im Alltag
- 148 Ocha während des Arbeitstages
- 153 Ocha praktizieren
- 155 Mein Versprechen an mich selbst

DAS X: EXERCISE

Warum Körper und Geist nicht getrennt sind und wie uns das hilft, präsent zu sein

- 160 Der Körper als Hilfe für den Geist
- 163 Sport und Couchpotatoes
- 164 Was und wie lange?
- 164 Die Evergreens
- 166 Das Sieben-Minuten-Workout
- 170 Tanzen

- 172** Dynamische Meditation
- 174** Kum Nye
- 182** Exercise praktizieren
- 183** Mein Versprechen an mich selbst

Routinen, Hacks & Tipps

Die Methode ins tägliche Leben integrieren

- 187** OOOO+X als Morgenroutine
- 191** OOOO+X als Abendroutine
- 193** OOOO+X als einzelne Module
- 196** Quick & dirty
- 197** Spaghetti bolognese sind keine Kartoffeln mit Champignons
- 199** Was tun, wenn es mal nicht klappt?

Bonus

Übungen zur Nacht

- 208** Die 4-7-8-Atmung
- 209** Den Tag reflektieren
- 212** Evening Pages

Outro

- 217** Tu es für dich und dadurch auch für andere

219 Nachwort

221 Danksagung

222 Verwendete und weiterführende Literatur