

Inhaltsverzeichnis

Einmal Sorgen mit alles, bitte!	9
Karma-Check in der Halbzeit: Auf das, was nicht mehr kommt	15
Sorgenfrei in zwei Minuten #1	23
Change Management: Altern wie im Bilderbuch	25
Sorgenfrei in zwei Minuten #2	32
Salt 'n' Preppa: Ich hab da mal was vorbereitet	33
Sorgenfrei in zwei Minuten #3	46
Betriebsklimakterium: Rita, wo sind denn die Disketten?	47
Sorgenfrei in zwei Minuten #4	63
Spice up your Sex-Life? Öööh ... nein.	65
Sorgenfrei in zwei Minuten #5	73
Nestfluchtpanik: Ich lass los, lass jetzt loos	75
Sorgenfrei in zwei Minuten #6	83
Don't like to move it, move it: Tag der deutschen Einheitsgröße	85

Sorgenfrei in zwei Minuten #7	104
Tech? No! Wenn Mikrowellen morden wollen	105
Sorgenfrei in zwei Minuten #8	118
Tatsächlich ... Liebe? Beziehungswaisen	119
Sorgenfrei in zwei Minuten #9	130
Kleinhirn an Großhirn: Fertigmachen zum Vergessen	131
Sorgenfrei in zwei Minuten #10	139
Rebellen mit Rollkoffern: Wir sind Helden ... gewesen	141
Sorgenfrei in zwei Minuten #11	152
Top 12 der partiell-provokanten Psycho-Tipps gegen prekäre Alltagsirritationen	153
Sorgenfrei in zwei Sekunden	182
Ausgesorgt in 3, 2, 1	183
Anhang: Listige Lebenshilfe	189