

## Inhalt

Vorwort .....	4
Was ist Sinn und Zweck des Lebens? .....	6
Welchen Auftrag haben wir? .....	8
Wollen Sie Spuren hinterlassen?.....	10
Oder einfach in der Versenkung verschwinden? .....	12
Wie kommt man zum Spaß-Faktor? .....	14
Inneren Schweinehund überwinden.....	15
Sie brauchen eine starke Psyche.....	16
Sie brauchen Motivation .....	17
Werfen Sie falsche Glaubenssätze über Bord .....	19
Dreizehn Tipps, um in die Spaß-Spur zu kommen .....	20
Ich will Spaß, ich will Spaß . .....	30
Für Dein Problem gibt es eine Lösung.....	55
Kontrolle der Kommunikation und der Gefühle .....	58
Schlussbemerkung .....	64