

Inhalt

Vorwort	6
1. Die Suche nach Sicherheit	9
Das Leben ist ein Change-Prozess	10
Was ist Spontaneität?	11
Welche Rolle spielt Spontaneität im Leben?	16
Stoppschilder und Warnhinweise	21
2. Die Grundregeln der Spontaneität	29
Spontaneität wie, wann und wo?	30
Leben ohne Regeln?	32
Die Begegnung mit dem inneren Zensor	34
Mauern einreißen und Brücken bauen	36
3. Das Ja-sagen-Prinzip	41
Ja sagen und versteckte Neins ausmerzen	42
Die Yes-Company	50
Die „Ja, und ...“-Lösung	55
4. Das Marlene-Dietrich-Prinzip	59
Die Sache mit dem Status	60
Fehler machen Spaß	64
Fehler machen erfolgreich	68

5. Das Offenheit-leben-Prinzip	73
Ungeplant, aber nicht planlos	74
Weg mit dem (Zeit-)Druck	77
Loslassen und umdenken	79
Schmittchens Five – Übungen für mehr Spontaneität	83
Fast Reader	87
Der Autor	93
Weiterführende Literatur	94
Register	95