



Zutaten und Zubereitung

Liebe Leserinnen, liebe Leser, es war ein Mahl ...	5
Cook Mahl hier ... in der Kürze liegt die Würze	7

Leben

Gesundheit und Zeit

Zutaten:

Identität, Persönlichkeit, Normen, Werte, Sicherheits- und Glaubensvorstellungen, Selbst- und Weltbild

Zubereitung und Zuwinke:

Humor Quatsch mit Soße	13
Bewegung Fideler Mops – gerollt	17
Haushalt Putzteufels Wild	21
Freizeit Kaper diem	25
Zeitmangel Tempo-Linsen	29
Entspannung Chiller-Locken auf Hai à Bett	33
Ernährung Dürrer Hering	37
Körper Spargeltarzan mit Becher Mehl-Sauce	41



Mahl Zeit für mich

Lieben

Glück und Wertschätzung

Zutaten:

Familie, Partnerschaft, Freunde und soziales Umfeld

Zubereitung und Zuwinke:

Glückliche Beziehung Das zerstörte Paarradieschen?	45
Sex Gans N´ Roses	49
Familie und Kinder Love and Pisa	53
Freunde Hummer Hummer Tätärä	57
Verbundenheit Mutter Mahl	61
Schmerz Treulose Tomate	65
Wertschätzung Curry eleison	69
Ruhe Buddhabrot	73



Arbeiten

Erfolg und Zufriedenheit

Zutaten:

Schule, Arbeit und Leistung, materielle Sicherheiten

Zubereitung und Zuwinke:

Geld Kohlerar am Bierzeps	77
Digitalistan Googlehupf	81
Der Job an sich SpießBer vom Grill	85
Scheitern Toast Au-wei	89
Depression und Burnout Profi-Lachse auf verhagelter Petersilie	93
Zeitdruck und Angst Tafelspitz pass auf!	97
Karriere Corni-Chance	101
Erfolg Glückspilze aus der Lack Dose	105
Literatur	108
Über die Autoren	109