

# INHALT

Vorwort	7
TEIL 1: REBOOTEN!	12
Prolog: Immer auf den Punkt	14
Kapitel 1: Aller guten Dinge	22
Übung 1: Energiesanierung	30
Kapitel 2: Hello Everybody	36
Übung 2: Vom Wunsch zum Ergebnis	44
Kapitel 3: Don't feed the Troll	52
Übung 3: Mit Trollen tollern	62
Bellas Gedanken 1: Ankommen	68
TEIL 2: RISIKEN WAGEN!	70
Kapitel 4: Hinter der Maske	72
Übung 4: Mit Vertrauen zum Erfolg	80
Kapitel 5: Attacke!	88
Übung 5: Selbsthilfe mit dem New Deal	98
Kapitel 6: Wer anderen keine Grube gräbt	106
Übung 6: Die Dialogbrücke	116
Bellas Gedanken 2: Vertrauen ist gut ...	124

TEIL 3: FOKUS HALTEN!	126
Kapitel 7: Chaos im Kosmos	128
Übung 7: Durchdacht entscheiden, statt impulsiv	138
Kapitel 8: Kopf oder Zahl	146
Übung 8: Wir sind alle Monster	156
Kapitel 9: Bitte lächeln!	164
Übung 9: Raus aus der Denkblockade	174
Bellas Gedanken 3: Eins und Eins sind eins	182
TEIL 4: LOSLEBEN!	184
Kapitel 10: Du bist Programm!	186
Übung 10: Loslegen - einfach mal machen	196
Kapitel 11: Wir sind eine Familie	204
Übung 11: Loslassen - Freiheit gewinnen	214
Kapitel 12: Voll cool	222
Übung 12: Sei dein bester Freund	232
Bellas Gedanken 4: Wie im Fluge	238
Epilog: Das war's	240
Nachsatz	248
B.E.L.L.A. geht weiter: Im Web	250
Dein Semesterprojekt	251
Über Band 1 und 2 der B.E.L.L.A-Trilogie	253
Danke!	255