

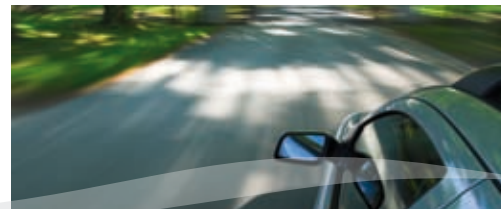


### Was ist WORLD LIFE BALANCE?

<b>Ein Leben voller Leichtigkeit, Verantwortung und Glück</b>	<b>4</b>
Von der inneren und der äußeren Balance	4
Der M-Punkt: Die neue moralische Sinnlichkeit	6
Kopf und Seele bleiben locker	8
Pflegen Sie Ihr Mitgefühl	9
Vom Schuld- zum Self-Management	10
Lebensstil-Prickeln statt Lebensstil-Revolution	11
Und was mache ich jetzt konkret?	12

### Schritt 1: Gutes zu tun, tut gut

<b>Rosinenpicken erwünscht</b>	<b>14</b>
Dinge tun, die Ihnen Freude machen	15
Gutes Tun ist eine Glücksquelle – von Natur aus	16
Sie sind bereits „gut“ – viel besser als Sie denken – eine Bestandsaufnahme	18
Eco-Points: Ausgeglichenheit durch Ausgleichen	20
Auf zu neuen Ufern dieser Welt: Rosinen picken	23



### Schritt 2: Die magische Multi-Millionen-Brille

<b>Ich bin die Welt</b>	<b>31</b>
Die eigene Tat mit einer Million multiplizieren	32
Eine Welt voller Engel	36

### Schritt 3: Natur deluxe

<b>Wenn Wasser zu Champagner und Öl zu purem Gold werden</b>	<b>38</b>
Naturschätze in meiner Hand, auf meinem Körper, an meinem Ohr	40
Was für mich zählt, ist das, was mir wirklich nutzt	43
Geld regiert nicht immer die eigene Welt	48
Im Trend: Private Mining	50
Wenn schon, dann aber auch richtig: intelligentes Verschwenden	51

### Schritt 4: Beziehungs-Management

<b>Grüner Verführer statt düsterer Oberlehrer</b>	<b>54</b>
Seien Sie ein lächelndes Vorbild	56
Schweigen ist Gold	57
Loben: Gute Nachrichten motivieren	58
Seien Sie sich Ihrer Sache sicher	59
Zu Zweit	61
Moderne Familie: Jeder coacht jeden	62
Social Club Feelings	65

### Schritt 5: Der Einkaufszettel in Grün

<b>Faszination Shopping und der M-Punkt</b>	<b>68</b>
Faszination nachhaltige Marken	70
Schauen Sie auf das Produkt anstatt auf das Unternehmen	72
Umwetlabels sind Wegweiser im Produktdschungel	74
Im Zweifel die grüne Alternative wählen	76



### Schritt 6: Die hohe Kunst des anderen Kaufens und Genießens

<b>Für Fortgeschrittene: Brauche ich das wirklich?</b>	<b>78</b>
Materielle Genüsse tauschen gegen Träume aus Luft	80
Genussvolle Alternativen suchen	82
Experimente wagen – und sich noch wohler fühlen	83

### Schritt 7: Dem Rückfall vorbeugen

<b>Vom Kick zum dauerhaften Klick</b>	<b>86</b>
Ziele setzen: Traumbilder formen	87

