

# Inhalt

Einleitung 7

## TEIL 1 Das Holiday-Prinzip 15

1. Motivationsgipfel 16
2. Aufmerksamkeitsfluss 25
3. Planungskoffer 34
4. Vertrauensquelle 42
5. Lernfeld 51

Der Holiday-Impuls 61

## TEIL 2 Die Holiday-Strategien 67

6. Gipfelsturm 68
7. Flussfahrt 80
8. Kofferpacken 92
9. Quellwanderung 104
10. Felderfahrt 112

## TEIL 3 Die Holiday-Praxis 119

11. Vor Sonnenaufgang 120
12. In Urlaubsstimmung 124
13. Während des Tages 131
14. Nach Sonnenuntergang 138
15. Der Ausnahmezustand 143

Die Holiday-Tipps 153

## Anhang 161

Literatur 162

Stichwortverzeichnis 164

Über den Autor 166