

TIMOTHY CAULFIELD

**J E T Z T**  
**E N T S P A N N**  
**D I C H**  
**M A L !**

# INHALT

EINLEITUNG: ENTSCHEIDUNGEN, ENTSCHEIDUNGEN .....	9
--	---

## **I. AM MORGEN UND AM VORMITTAG** **23**

6:30 UHR - AUFWACHEN! .....	23
6:31 UHR - AUF DAS HANDY SEHEN .....	30
6:35 UHR - ZÄHNE PUTZEN .....	31
6:40 UHR - AUFS HANDY SEHEN (SCHON WIEDER) .....	37
6:45 UHR - AUF DIE WAAGE STEIGEN .....	38
6:50 UHR - ANZIEHEN .....	52
6:55 UHR - KAFFEE .....	54
7:00 UHR - FRÜHSTÜCK .....	55
7:05 UHR - MILCH .....	61
7:15 UHR - VITAMINE .....	73
7:45 UHR - DIE KINDER ZUR SCHULE BRINGEN .....	74
7:50 UHR - PENDELN .....	86
8:15 UHR - PARKEN .....	95
8:30 UHR - ARBEITSBEGINN .....	99
9:30 UHR - ÖFFENTLICHE TOILETTE .....	99
9:33 UHR - HÄNDE WASCHEN .....	103
10:00 UHR - NOCH EINEN KAFFEE? .....	108
10:30 UHR - MULTITASKEN .....	108
11:00 UHR - SICH AUFS MITTAGESSEN FREUEN .....	111

## **II. MITTAG UND NACHMITTAG** **112**

12:00 UHR - MITTAGESSEN .....	112
13:15 UHR - SCHIMPFEN .....	119
13:30 UHR - EINEN DANKESBRIEF SCHREIBEN .....	127
13:45 UHR - HINSTELLEN .....	128
14:00 UHR - NOCH EINEN KAFFEE? .....	136
14:15 UHR - SEIFE .....	141

14:17 UHR – WASSER TRINKEN .....	144
14:20 UHR – MEETING .....	147
14:30 UHR – EIN POWER-NAP .....	150
15:00 UHR – DIE FÜNF-SEKUNDEN-REGEL .....	158
15:15 UHR – E-MAILS .....	162
16:00 UHR – HÄNDESCHÜTTELN .....	174
16:00 UHR – UMARMUNGEN .....	178
16:30 UHR – TORSCHLUSSPANIK! .....	181

### **III. SPÄTNACHMITTAG UND ABEND 192**

17:00 UHR – SPORT .....	192
17:45 UHR – ZEIT MIT DEN KINDERN VERBRINGEN .....	194
17:45 UHR – SMARTPHONE CHECKEN .....	201
18:00 UHR – ABENDESSEN .....	206
18:15 UHR – WEIN .....	211
19:00 UHR – ABSPÜLEN .....	218
19:30 UHR – TOILETTENSITZ WIEDER HERUNTERKLAPPEN ODER NICHT? .....	219
19:50 UHR – 10.000 SCHRITTE? .....	224
20:00 UHR – BINGEWATCHING .....	226
22:00 UHR – AUFS HANDY SCHAUEN, SCHON WIEDER .....	234
22:30 UHR – HAARE WASCHEN .....	235
22:45 UHR – ZAHNSEIDE BENUTZEN .....	237
22:50 UHR – SEX .....	243
22:55 UHR – KUSCHELN .....	244
23:00 UHR – SCHLAFEN .....	244
DIE JETZT-ENTSPANN-DICH-MAL-REGELN .....	251
ÜBER DEN AUTOR .....	262
DANKSAGUNG .....	263
QUELENNACHWEIS .....	266