

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