

INHALT

Einleitung	7
Kapitel 1: Älter werden	
Nr.1	Veränderungen14
Nr.2	Autobiographische Mitteilungen15
Nr.3	Veränderungen im letzten Jahr16
Nr.4	Vier Bilder.17
Nr.5	Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft19
Nr.6	Kinder und Eltern20
Nr.7	Biographie eines anderen Kindes21
Nr.8	Vier Kapitel des Lebens.22
Nr.9	Straßenkarte meines Lebens24
Nr.10	Meine Kinderzeit — ein Märchen25
Nr.11	Guter Rat26
Kapitel 2: Ängste und Befürchtungen	
Nr.12	Abstimmen28
Nr.13	Geräusch in der Nacht.30
Nr.14	Angsttraum mit gutem Ende31
Nr.15	Katastrophenängste oder Schöne neue Welt32
Nr.16	Dinge, vor denen ich mich fürchten sollte34
Nr.17	Wie die Angst in die Welt kam.36
Nr.18	Alltags-Ängste37
Nr.19	Einen Ausweg suchen38
Nr.20	Furcht, Hoffnung und ich selbst39
Nr.21	Schüchternheit40
Nr.22	Unsichtbar.42
Nr.23	Passivität und Perfektionismus43
Nr.24	Angst vor Unbequemlichkeiten44
Kapitel 3: Anerkennung und Nähe	
Nr.25	In die Augen sehen48
Nr.26	Namen gebrauchen49
Nr.27	Zauberschachtel50
Nr.28	Was wir an dir schätzen51
Nr.29	Was ich an mir selbst gut finde52
Nr.30	Ruhmesblätter.54
Nr.31	Ich bin liebenswert55
Nr.32	Baum der Komplimente56
Nr.33	Zuneigung senden57
Nr.34	Elefantenwäsche59
Nr.35	Wie Kinder Aufmerksamkeit bekommen können60
Nr.36	Die wichtigsten Sechs61

Kapitel 4: Autoritäten und Vorschriften	
Nr.37	Menschen und Macht. 64
Nr.38	Telegramme. 65
Nr.39	Wie man sich Erwachsene zum Freund oder Feind machen kann 66
Nr.40	Ein Vorbild 68
Nr.41	Geschwisterreihenfolge 69
Nr.42	Weisheiten, Grundsätze, Regeln. 70
Nr.43	Direkte und indirekte Regeln 71
Nr.44	Regeln, die mir wichtig sind 73
Nr.45	Grenzen und Privilegien. 74
Nr.46	Die Insel 76
Nr.47	Regeln ändern 77
Kapitel 5: Fehler und Erfolge	
Nr.48	Das Spinnennetz 80
Nr.49	Der Berg 81
Nr.50	Etwas, was ich am liebsten nicht getan hätte. 82
Nr.51	Fehler, aus denen man lernen kann 84
Nr.52	Abgelegte und wiederholte Fehler. 85
Nr.53	Dumm/Klug 86
Nr.54	Überlegen/Unterlegen 87
Nr.55	Erfolge, auf die ich stolz bin 89
Nr.56	Grundlagen des Erfolgs 1. 90
Nr.57	Grundlagen des Erfolgs 2. 91
Nr.58	Geschichte meiner Erfolge. 92
Nr.59	Erfolge, Mißerfolge und Ziele 93
Nr.60	Zukünftige Erfolge 95
Kapitel 6: Freude und Trauer	
Nr.61	Ein Platz zum Lachen — ein Platz zum Weinen 98
Nr.62	Das traurigste Wort der deutschen Sprache 98
Nr.63	Depression. 100
Nr.64	Freude und Dankbarkeit 101
Kapitel 7: Freunde gewinnen	
Nr.65	Mein Freund 103
Nr.66	Rezept für einen guten Freund 104
Nr.67	Zugang zu mir als Freund 105
Nr.68	Habe ich genug Freunde? 106
Nr.69	Freundschaft heißt teilen 107
Nr.70	Ich und Du 108
Nr.71	Wie man Freunde verliert 109
Übersicht aller Experimente (Band 1 bis 4) 111	