

Inhaltsverzeichnis

Teil 1: Die Suche

- | | |
|-------------------------------------|----|
| 1. Zwei Lebenseinstellungen | 7 |
| 2. Wie man Hilflosigkeit erlernt | 28 |
| 3. Erklärungen für Unglück | 43 |
| 4. Der Pessimismus und seine Folgen | 72 |
| 5. Wie Sie denken, wie Sie fühlen | 91 |

Teil 2: Lebensbereiche

- | | |
|---|-----|
| 6. Erfolg im Beruf | 121 |
| 7. Eltern und Kinder:
Die Ursprünge des Optimismus | 147 |
| 8. Die Schule | 171 |
| 9. Sport | 191 |
| 10. Gesundheit | 204 |
| 11. Politik, Religion und Kultur:
Eine neue »Psychogeschichte« | 228 |

Teil 3: Veränderung:

Vom Pessimismus zum Optimismus

- | | |
|--|-----|
| 12. Das optimistische Leben | 253 |
| 13. Wie Sie Ihrem Kind helfen können,
dem Pessimismus zu entgehen | 290 |
| 14. Das optimistische Unternehmen | 314 |
| 15. Flexibler Optimismus | 350 |

Danksagung 367

Anmerkungen und Quellen 370