

# Inhalt

<b>Einleitung: Woröm? Doröml</b>	<b>9</b>
<b>Artikel 1: Et es, wie et es</b>	<b>13</b>
<i>Et ging wall, ävver et jeiht nit: Realismus</i>	<b>13</b>
<i>Besser en Pläät wie jar kein Hoor: Selbstakzeptanz</i>	<b>19</b>
<i>Dä jläuv, wat hä lüch: Offenheit</i>	<b>25</b>
<b>Artikel 2: Et kütt, wie et kütt</b>	<b>31</b>
<i>Mer muss dran jläuve: Einstellung</i>	<b>31</b>
<i>Mer es länger dud, wie mer läv: Leben und Tod</i>	<b>41</b>
<i>Vill denke mäht Kopping: Körper und Geist</i>	<b>47</b>
<b>Artikel 3: Et hät noch immer jot jejange</b>	<b>53</b>
<i>Wat nit es, dat kann noch weede: Optimismus</i>	<b>54</b>
<i>Besser Rähn wie jar kei Wedder: Positives Denken</i>	<b>61</b>
<i>Wat mer erläv hät, hät mer hinger sich: Erinnerung</i>	<b>68</b>
<b>Artikel 4: Wat fott es, es fott</b>	<b>75</b>
<i>Wä nix hät, hät nix ze verleere: Bescheidenheit</i>	<b>75</b>
<i>Loss mer eine nünne, sulang mer dat noch könne: In der Gegenwart leben</i>	<b>84</b>
<i>Dun wat de kanns, dun et nit halv, dun et janz: Achtsamkeit</i>	<b>90</b>
<b>Artikel 5: Et bliev nix, wie et wor</b>	<b>97</b>
<i>Do weede mer ald jet drihe: Anpassungsfähigkeit</i>	<b>97</b>
<i>Wä nix us sich mäht, dä es nix: Sinn des Lebens</i>	<b>105</b>
<i>Mer sin jot katholisch, ävver mer jläuve an nix: Glaube</i>	<b>112</b>
<b>Artikel 6: Kenne mer nit, bruche mer nit, fott domet</b>	<b>119</b>
<i>Hammer immer su jemaht: Traditionen</i>	<b>120</b>
<i>Wat mer hät, muss mer fasshalde: Bedürfnisse</i>	<b>128</b>
<i>Mer kennt sich, mer hilf sich: Klüngel</i>	<b>135</b>

<b>Artikel 7: Wat wells de maache?</b>	<b>143</b>
<i>Mäht nix: Gelassenheit</i>	144
<i>Küsste hück nit, küsste morje: Entschleunigung</i>	150
<i>Jede Jeck es anders: Vergleiche</i>	156
<b>Artikel 8: Maach et jot, ävver nit ze off</b>	<b>165</b>
<i>Wä sich selvs nix jönnt, es e Bies: Ausgelassenheit</i>	166
<i>Wann de Firke satt sin, schmieße se der Troch öm: Habituation</i>	173
<i>Noh der Arbeit es jot räste: Work-Life-Balance</i>	181
<b>Artikel 9: Wat soll dä Käu?</b>	<b>189</b>
<i>Käue un Däue häld der Minsch am Levve: Bodenständigkeit</i>	190
<i>Wo der Här feet, soll och der Deener levve: Gleichberechtigung</i>	196
<i>Dat han ich extra verjese: Selbstbestimmung</i>	203
<b>Artikel 10: Drinks de eine met?</b>	<b>211</b>
<i>Ne jode Nohber es besser wie ne wigge Broder: Soziale Bindungen</i>	212
<i>Jeck loss Jeck elans: Toleranz</i>	220
<i>Wer jitt, wat hä hät, es wäät, dat hä läv: Hilfsbereitschaft</i>	227
<b>Artikel 11: Do laachs de dich kapott</b>	<b>235</b>
<i>Mer han nix, ävver vill för ze laache: Humor</i>	236
<i>De Hauksaach es, et Hätz es jot: Emotionen</i>	243
<i>Eine Jeck mäht vill Jecke: Das Glücksvirus</i>	252
<b>Fazit</b>	<b>262</b>
<b>Register</b>	<b>265</b>
<b>Anmerkungen</b>	<b>267</b>