

# Inhalt\*

1	Wie dieses Buch entstand	7
2	Belastende Gefühle in unserem Leben	16
3	Wie entstehen belastende Gefühle?	46
4	Was können wir tun?	83
5	Situationen weniger belastend gestalten	95
6	Entspannter leben, belastbarer werden	128
7	Sorgenvolles Grübeln und negative Selbstgespräche vermindern	174
8	Belastungen in anderer Bedeutung sehen	199
9	Was erleichtert es uns, Belastungen anders zu bewerten?	226
10	Zum Umgang mit Aggression, Wut und Ärger	250
11	Positive Erfahrungen, Tätigkeiten und Gedanken	285
12	Dankbarkeit empfinden	306
	Literatur	326
*	Detailliertes Inhaltsverzeichnis	334
	Sachregister	341
	Über den Autor	347