

# Inhalt

Vorwort: Wie dieses Buch zustande kam – und warum	5
---	---

## *Erster Teil*

### *Fundamentale Tatsachen über Angst, Grübelei und Aufregung*

1 In «zeitdichten Schotten» leben!	16
2 Eine Zauberformel, mit der man Angstsituationen überwinden kann	27
3 Wohin Sorge und Aufregung führen können	35
Entspannung und Erholung	42

## *Zweiter Teil*

### *Grundprinzipien der Analyse von Sorgen*

4 Wie man quälende Probleme analysiert und zur Lösung bringt	50
5 Wie man fünfzig Prozent seiner Geschäftssorgen ausschalten kann	58
Neun Ratschläge, wie man den größten Gewinn aus diesem Buch ziehen kann	62

## *Dritter Teil*

### *Wie man sich das Sorgen abgewöhnt, ehe es einen zugrunde richtet*

6 Seid tätig, dann bleibt Euch keine Zeit, Euch zu sorgen!	68
7 Laßt Euch von den Käfern nicht unterkriegen!	77
8 Ein Gesetz, das manchen Eurer Sorgen den Garaus machen wird	85
9 Verbündet Euch mit dem Unvermeidlichen	92
10 «Limitiert» Eure Sorgen!	102
11 Versucht nicht, Sägemehl zu sägen!	110

#### *Vierter Teil*

##### *Sieben Arten, zu einer Lebenseinstellung zu gelangen, die Frieden und Glück bringt*

- |    |  |     |
|----|--|-----|
| 12 | Neun Worte, die Euer Leben umgestalten können  | 118 |
| 13 | Revanche ist ein teurer Spaß   | 132 |
| 14 | Tut Ihr dies, so werdet Ihr Euch nie über Undankbarkeit aufregen                                       | 141 |
| 15 | Würdet Ihr das, was Ihr habt, für eine Million Dollar eintauschen?                                     | 148 |
| 16 | Finde dich selbst und sei du selbst: denk immer daran, daß kein anderer Mensch auf Erden so ist wie du | 155 |
| 17 | Wenn du eine Zitrone hast, dann mach dir eine Limonade daraus  | 162 |
| 18 | Wie man Trübsinn in vierzehn Tagen heilen kann   | 170 |

#### *Fünfter Teil*

##### *Das allerbeste Mittel, um Angst und Sorge zu bannen*

- |    |   |     |
|----|---|-----|
| 19 | Wie meine Eltern mit ihren Sorgen fertig wurden | 188 |
|----|---|-----|

#### *Sechster Teil*

##### *Wie man es machen muß, um sich die Kritik anderer nicht zu Herzen zu nehmen*

- |    |  |     |
|----|--|-----|
| 20 | Denkt daran, daß keiner einem toten Hund einen Tritt versetzt        | 210 |
| 21 | Handelt wie folgt – dann kann die Kritik anderer Euch nichts anhaben | 213 |
| 22 | Dummheiten, die ich gemacht habe                                     | 217 |

#### *Siebter Teil*

##### *Sechs Mittel, um Übermüdung und deren Folgen zu vermeiden und sowohl geistig wie körperlich auf der Höhe zu bleiben*

- |    |  |     |
|----|--|-----|
| 23 | Wie man seine Wachzeit täglich um eine Stunde verlängern kann                                  | 226 |
| 24 | Wovon man müde wird – und was man dagegen tun kann   | 231 |
| 25 | Wie die Hausfrau Überanstrengung vermeiden – und sich ihr jugendliches Aussehen bewahren kann! | 235 |

26	Vier gute Arbeitsregeln, die Übermüdung und Nervosität bannen	241
27	Wie man die Langeweile bekämpfen kann, aus welcher Müdigkeit, Nervosität und Unzufriedenheit entspringen	246
28	Sorgt Euch nicht über Schlaflosigkeit!	254

*Achter Teil*

*Wie finde ich die Arbeit, die mich befriedigt und mir Erfolg bringt?*

29	Eine der beiden wichtigsten Entscheidungen deines Lebens	264
----	--	-----

*Neunter Teil*

*Wie man seine Geldsorgen verringern kann*

30	Siebzig Prozent all unserer Sorgen . . .	270
----	--	-----

*Zehnter Teil*

*«Wie ich meiner Sorgen Herr wurde» – 32 wahre Erlebnisse*

	Sechs schwere Kümmernisse – und alle zur gleichen Zeit! Von C. I. Blackwood	276
	Ich habe es in der Hand, mich innerhalb einer Stunde in einen jubelnden Optimisten zu verwandeln. Von Roger W. Babson	279
	Wie ich meinen Minderwertigkeitskomplex los wurde. Von Senator Elmer Thomas	280
	Ich lebte im Garten Allahs. Von R. V. C. Bodley	283
	Fünf Methoden, die ich anwandte, um meine Sorgen zu verschrecken. Von Professor William Lyon Phelps	287
	Ich erwartete nicht, bis zum folgenden Morgen zu leben. Von J. C. Penney	290
	Gestern bin ich mit dem Leben fertig geworden – heute werde ich's auch! Von Dorothy Dix	292
	Ich gehe in den Turnsaal und versetze dem Sandsack einen ordentlichen Puff, oder ich mache eine Wanderung. Von Oberst Eddie Eagan	293
	Ich war «das zerquälte Wrack von Virginia Tech». Von Jim Birdsall	294
	Dieser Satz war mein Lebenselixier. Von Dr. Joseph R. Sizoo	296
	Ich war ganz unten angekommen und kam doch wieder hoch. Von Ted Ericksen	297

Ich war einmal einer der größten Esel auf der ganzen Welt. Von Percy H. Whiting	295
Ich habe mich immer bemüht, mir meine Nachschublinien offen- zuhalten. Von Gene Aütry	300
Ich hörte eine Stimme in Indien. Von E. Stanley Jones	303
Als der Gerichtsvollzieher an meine Haustür kam. Von Homer Croy	306
Der Gegner, den umzulegen ich am schwersten fand, hieß Angst. Von Jack Dempsey	308
Ich flehte Gott an, Er möge mich nicht ins Waisenhaus kommen lassen. Von Kathleen Halter	310
Ich führte mich auf wie ein hysterisches Weib. Von Cameron Shipp	312
Ich gewöhnte mir das Sorgen ab, während ich meiner Frau beim Geschirrwaschen zusah. Von Pfarrer William Wood	315
Ich fand die Antwort. Von Del Hughes	317
Die Zeit bringt für vieles eine Lösung. Von Louis T. Mon- tant jr.	319
Mir wurde gesagt, ich dürfe nicht sprechen oder auch nur einen Finger rühren. Von Joseph L. Ryan	320
Ich bin groß im Ausschalten. Von Ordway Tead	322
Hätte ich nicht aufgehört, mich zu sorgen, ich läge schon längst im Grab. Von Connie Mack	323
Immer einer nach dem anderen, meine Herren, immer einer nach dem anderen! Von Pfarrer John Homer Miller	325
Jetzt blicke ich stets nach dem grünen Licht. Von Joseph M. Cotter	326
Wie John D. Rockefeller fünfundvierzig Jahre lang von geborg- ter Zeit lebte	329
Ein Buch über Sexualfragen verhütete, daß meine Ehe in die Brüche ging. Von B. R. W.	336
Ich beging langsamen Selbstmord, weil ich nicht zu entspannen verstand. Von Paul Sampson	338
Ein wahres Wunder hat sich in mir vollzogen. Von Mrs. John Burger	339
Rückschläge. Von Ference Molnár	341
Ich sorgte mich so furchtbar, daß ich volle achtzehn Tage keinen Bissen fester Nahrung zu mir nahm. Von Kathyne Holcombe Farmer	342