

# Inhaltsverzeichnis

Einführung.....	7
Probleme leichter, lockerer, lustvoller lösen.....	7
Zum Umgang mit diesem Buch.....	8
<b>Kapitel 1</b>	
Probleme lockern.....	11
<b>Kapitel 2</b>	
Probleme wahrnehmen.....	31
<b>Kapitel 3</b>	
Einstellungen und Gefühle bei Problemen ändern.....	53
<b>Kapitel 4</b>	
Lösungsmöglichkeiten finden.....	75
<b>Kapitel 5</b>	
Lösungen testen und weiterentwickeln.....	95
<b>Kapitel 6</b>	
Entscheidungen treffen.....	115
<b>Kapitel 7</b>	
Konflikte lösen und Verhandlungen führen.....	137

Kapitel 8	
Zum eigentlichen Kern eines Problems vordringen. ....	159
Kapitel 9	
Positiver leben .....	177
Kapitel 10	
Persönliche Spiritualität als Hilfe .....	197
Nachwort .....	216