

Inhalt

| | |
|--|----|
| Einleitung | 13 |
| 1 UNBEWUSSTE VERHALTENSWEISEN, <i>die dich daran hindern</i> , DAS LEBEN ZU FÜHREN, <i>das du dir wünschst</i> | 15 |
| 2 Die PSYCHOLOGIE <i>der</i> ALLTAGSRoutine | 20 |
| 3 <i>10 Dinge</i> , DIE EMOTIONAL INTELLIGENTE MENSCHEN <i>nicht tun</i> | 24 |
| 4 WIE MENSCHEN, <i>die wir einst geliebt haben</i> , WIEDER ZU Fremden werden | 28 |
| 5 16 KENNZEICHEN <i>einer</i> SOZIAL INTELLIGENTEN Person | 31 |
| 6 UNANGENEHME GEFÜHLE, <i>die in Wirklichkeit</i> DARAUf HINWEISEN, <i>dass du</i> AUF DEM RICHTIGEN WEG BIST | 37 |
| 7 WAS DIE GEFÜHLE, <i>die du am stärksten</i> UNTERDRÜCKST, <i>dir zu sagen versuchen</i> | 42 |
| 8 DIE TEILE VON DIR, <i>die nicht</i> DEIN »ICH« AUSMACHEN | 47 |
| 9 20 ANZEICHEN DAFÜR, <i>dass du dich</i> BESSER SCHLÄGST, <i>als du glaubst</i> | 50 |
| 10 DIE »OBERGRENZE« DURCHBRECHEN – UND WIE MENSCHEN <i>sich selbst daran hindern</i> , WIRKLICH GLÜCKLICH ZU SEIN | 54 |

| | | |
|----|--|-----|
| 11 | DAS GLÜCK <i>durch</i> HERVORRAGENDE LEISTUNG | 62 |
| 12 | DIE LÜCKE ZWISCHEN WISSEN UND HANDELN: WARUM WIR ES VERMEIDEN, <i>das zu tun</i> , WAS AM BESTEN FÜR UNS IST, <i>und wie wir</i> UNSEREN WIDERSTAND ENDGÜLTIG ÜBERWINDEN KÖNNEN | 65 |
| 13 | 101 DINGE, <i>über die es sich</i> MEHR NACHZUDENKEN LOHNT <i>als über das</i> , WAS DICH ZERMÜRBT | 68 |
| 14 | ERWARTUNGEN, <i>von denen du</i> DICH IN DEINEN ZWANZIGERN FREI MACHEN MUSST | 80 |
| 15 | LIES DAS, <i>wenn du nicht weißt, was du</i> AUS DEINEM LEBEN MACHEN SOLLST | 87 |
| 16 | 8 KOGNITIVE VERZERRUNGEN, DIE BESTIMMEN, <i>wie du</i> DEIN LEBEN EMPFINDEST | 89 |
| 17 | <i>Was</i> EMOTIONAL GEFESTIGTE MENSCHEN <i>nicht tun</i> | 94 |
| 18 | 10 WISSENSWERTE DINGE <i>über</i> UNSERE GEFÜHLE | 98 |
| 19 | DIE KLEINEN DINGE, <i>die einen</i> UNMERKLICHEN EINFLUSS DARAUf HABEN, <i>wie du über</i> DEINEN KÖRPER DENKST | 102 |
| 20 | ZIELSETZUNGEN, <i>bei denen es mehr darum geht</i> , DAS ZU GENIEßEN, WAS DU HAST, ALS DEM NACHZUJAGEN, <i>was du nicht hast</i> | 106 |
| 21 | 102 ARTEN, <i>dein Leben nicht</i> VON IRRATIONALEN GEDANKEN <i>ruinieren zu lassen</i> | 110 |
| 22 | DAS ZEN <i>der Kreativität</i> | 126 |
| 23 | ALLES IST DA, UM DIR ZU HELFEN: <i>Wie intrinsisch motivierte Menschen</i> ZUR BESTEN VERSION IHRER SELBST WERDEN | 129 |

- 24 WIE DU ERKENNST, DASS DAS EINZIGE,
das deinem Glück im Weg steht, DU SELBST BIST 131
- 25 *Wie man* DEN STILLSTAND ÜBERWINDET
UND DIE DREI PHASEN, *Abläufe zu automatisieren* 135
- 26 DIE ENTSCHEIDENDE FRAGE, DIE DU DIR STELLEN
MUSST, *wenn du es leid bist*, UM JEMANDES LIEBE
ZU KÄMPFEN 138
- 27 SEI DA, WO DEINE FÜSSE SIND: *Mantras, die dich
daran erinnern werden*, DASS DEIN LEBEN IN DIESEM
MOMENT STATTFINDET 141
- 28 16 FRAGEN, DIE DIR ZEIGEN WERDEN, *wer du bist
(und was du tun solltest)* 143
- 29 WAS DIR VERRÄT, *dass du dich* STÄRKER
ENTWICKELT HAST, *als du es dir eingestehst* 146
- 30 ANZEICHEN DAFÜR, *dass deine Einstellung
zu deinem Leben* DEIN EINZIGES PROBLEM IST 149
- 31 *Streitest du intelligent?* VON DER ABWEHR BIS ZUM
WIDERLEGEN – *die sieben Hauptarten des
Argumentierens* 154
- 32 ANZEICHEN DAFÜR, *dass dein* MENTALER
ZUSAMMENBRUCH *in Wirklichkeit ein*
EMOTIONALER DURCHBRUCH IST 157
- 33 *Wie du dir* KEINE GEDANKEN MEHR MACHST,
wie dein Leben aussieht, UND DICH ENDLICH
DARAUF KONZENTRIERST, *wie es sich anfühlt* 161
- 34 WARUM DU *nicht nach Wohlbehagen* STREBEN
SOLLTEST 166
- 35 DIE SECHS SÄULEN DES SELBSTWERTGEFÜHLS:
Warum es nicht darum geht, was du fühlst,

| | | |
|----|---|-----|
| | SONDERN WOZU DU DEINER ANSICHT NACH IN DER LAGE BIST | 169 |
| 36 | WARUM DU <i>den Menschen</i> , DIE DICH IM LEBEN AM MEISTEN VERLETZT HABEN, <i>danken solltest</i> | 173 |
| 37 | DER VERSUCH, <i>den Sinn deines Lebens zu verstehen</i> , IST DAS, WAS DICH IN WIRKLICHKEIT AUSBREMST | 176 |
| 38 | <i>Wie du</i> DEINEN GEIST ENTGIFTEN KANNST (<i>ohne dich völlig ausklinken zu müssen</i>) | 179 |
| 39 | 12 ANZEICHEN DAFÜR, DASS DAS EINZIGE PROBLEM <i>mit deinem Leben</i> DARIN BESTEHT, DASS DU MEHR ÜBER ES NACHDENKST, <i>als es zu leben</i> | 185 |
| 40 | <i>Warum</i> LOGISCHE MENSCHEN EIN BESSERES LEBEN FÜHREN (<i>in einer Generation</i> , IN DER »LEIDENSCHAFT« <i>hoch im Kurs steht</i>) | 189 |
| 41 | DINGE, DIE DU ÜBER DICH SELBST WISSEN MUSST, <i>bevor du das Leben haben wirst</i> , DAS DU DIR WÜNSCHST | 198 |
| 42 | WAS <i>emotional gesunde Menschen</i> ZU TUN VERSTEHEN | 203 |
| 43 | <i>Woran sich</i> EIN GUTES LEBEN <i>messen lässt</i> | 208 |
| 44 | ES GIBT EINE STIMME, DIE SICH KEINER WORTE BEDIENT – <i>und so</i> KANNST DU IHR ZUHÖREN | 212 |
| 45 | ERFAHRUNGEN, <i>für die wir</i> IN UNSERER SPRACHE NOCH KEINE WÖRTER HABEN | 214 |
| 46 | WIE DU <i>unbemerkt</i> SELBST ZU DEINEM ÄRGSTEN FEIND WIRST | 218 |
| 47 | <i>Wenn wir</i> SEELEN STATT KÖRPER SEHEN KÖNNTEN | 221 |

| | | |
|----|--|-----|
| 48 | 16 GRÜNDE, <i>warum du nach wie vor NICHT DIE LIEBE HAST, DIE DU DIR WÜNSCHST</i> | 223 |
| 49 | WIE DU <i>dein Leben</i> DIESES JAHR (TATSÄCHLICH) ÄNDERN KANNST | 229 |
| 50 | WIE WIR UNSEREN VERSTAND <i>an die Götter</i> ANDERER MENSCHEN VERLIEREN | 233 |
| 51 | WIE MAN AUFHÖRT, IN DAS BILD <i>von jemandem</i> VERLIEBT ZU SEIN | 239 |
| 52 | WARUM WIR ES UNBEWUSST LIEBEN, <i>uns Probleme</i> ZU SCHAFFEN | 242 |
| 53 | <i>Warum</i> EINE SEELE SICH EINEN KÖRPER <i>wünscht</i> | 244 |
| 54 | DIE WICHTIGKEIT DER STILLE: <i>Warum es unerlässlich ist, SICH ZEIT FÜRS NICHTSTUN ZU NEHMEN</i> | 248 |
| 55 | WARUM DU <i>aufgrund deines Bindungsstils</i> IN DEINEN BEZIEHUNGEN ZU KÄMPFEN HAST | 252 |
| 56 | 16 ARTEN, <i>wie unterdrückte Gefühle</i> IN DEINEM LEBEN AUFTAUCHEN | 256 |
| 57 | 50 MENSCHEN <i>über die</i> BEFREIENDSTE ERKENNTNIS, <i>die sie je hatten</i> | 260 |
| 58 | IN DEN ZWANZIGERN IST ES <i>noch nicht zu spät</i> FÜR EINEN KOMPLETTEN NEUANFANG | 269 |
| 59 | 17 GLAUBENSsätze ÜBER DAS LEBEN, <i>die dich nur aufhalten</i> | 272 |
| 60 | <i>Wie du</i> DIE ART VON PERSON WIRST, DIE DAS LEBEN VERDIENT, <i>das du dir wünschst</i> | 276 |
| 61 | DINGE, <i>die wir</i> VON ANDEREN ERWARTEN (<i>selbst aber nur selten verändern wollen</i>) | 282 |

| | | |
|-----------|---|-----|
| 62 | MAN BRAUCHT SICH NICHT SELBST »GANZ UND GAR« <i>zu lieben</i> , UM DER LIEBE ANDERER WÜRDIG ZU SEIN | 286 |
| 63 | 30 FRAGEN, DIE DU DIR STELLEN SOLLTEST, <i>falls du die Beziehung, die du dir wünschst</i> , NOCH NICHT GEFUNDEN HAST | 288 |
| 64 | DAS GRÖSSTE TABU <i>in unserer Kultur</i> IST RADIKALE EHRlichkeit. <i>Und genau das</i> IST DAS PROBLEM | 293 |
| 65 | 7 GRÜNDE, <i>warum Kummer und Leid</i> FÜR DIE MENSCHLICHE ENTWICKLUNG <i>oft von</i> ENTSCHEIDENDER BEDEUTUNG SIND | 298 |
| 66 | <i>Warum wir uns</i> AM MEISTEN AN DINGE KLAMMERN, <i>die gar nicht</i> FÜR UNS BESTIMMT SIND | 303 |
| 67 | WOFÜR DIE JAHRE ZWISCHEN 20 UND 30 <i>zu kurz sind</i> | 305 |
| 68 | JE ZUFRIEDENER MAN SELBST MIT EINER ENTSCHEIDUNG IST, <i>desto weniger brauchen es andere zu sein</i> , UND 11 ANDERE GEHEIMNISSE VON MENSCHEN, <i>die wahrhafte Erfüllung gefunden haben</i> | 312 |
| 69 | WAS MENSCHEN WISSEN, <i>die eine Liebe</i> VERLOREN HABEN | 318 |
| 70 | EINFACHHEIT | 322 |
| 71 | 18 KLEINE GEDÄCHTNISSTÜTZEN <i>für alle, denen es so vorkommt</i> , ALS WÜSSTEN SIE MIT IHREM LEBEN NICHT SO RECHT ETWAS <i>anzufangen</i> | 325 |
| 72 | DIE KUNST DER BEWUSSTHEIT, <i>oder</i> : WIE MAN SICH NICHT VÖLLIG VERABSCHUEHT | 328 |

| | | |
|----|---|-----|
| 73 | 10 FRAGEN, DIE DU DIR STELLEN SOLLTEST, <i>wenn du nicht weißt, WAS ALS NÄCHSTES in deinem Leben dran ist</i> | 335 |
| 74 | LOSLASSEN GIBT'S NICHT – <i>man kann nur akzeptieren, DASS ETWAS BEREITS FORT IST</i> | 338 |
| 75 | DAS LEBEN IST EIN GESCHICHTENBAND, <i>kein Roman</i> | 341 |
| 76 | ALLTÄGLICHE ANZEICHEN <i>für einen allgemeinen BEWUSSTSEINSWANDEL</i> | 343 |
| 77 | WARUM LEGEN WIR <i>so viel Wert</i> AUF UNSER LEIDEN? | 348 |
| 78 | <i>Was man</i> IN DER EINSAMKEIT <i>findet</i> | 351 |
| 79 | WIE MAN EINE GENERATION ERZIEHT, <i>die keine Angst</i> VOR DER ANGST HAT | 354 |
| 80 | EMOTIONALE INTELLIGENZ FÜR IDIOTEN: <i>Warum wir Schmerz brauchen</i> | 357 |
| 81 | JEDE BEZIEHUNG FÜHRT MAN <i>mit sich selbst</i> | 360 |
| 82 | 15 KLEINE GESTEN, <i>die jede</i> BEZIEHUNG STÄRKEN | 363 |
| 83 | ERLAUBE DIR, <i>glücklicher zu sein, als du</i> ZU VERDIENEN GLAUBST | 367 |
| 84 | IN 8 SCHRITTEN <i>zu eigenständigem Denken</i> | 370 |
| 85 | <i>Über den ausgesprochen wichtigen Grund,</i> WARUM WIR UNS DAFÜR ENTSCHEIDEN, MENSCHEN ZU LIEBEN, <i>die unsere Liebe</i> NICHT ERWIDERN KÖNNEN | 373 |
| 86 | NICHT JEDER <i>wird dich so lieben,</i> DASS DU ES VERSTEHST | 375 |
| 87 | <i>Wie man</i> SEINE INNEREN DÄMONEN <i>zähmt</i> | 378 |

| | | |
|-----|--|-----|
| 88 | WARUM WIR <i>positives Denken</i> ABLEHNEN | 381 |
| 89 | DIE PHILOSOPHIE DER WIDERSTANDSLOSIGKEIT <i>oder die Kunst, DAS LEBEN ZU NEHMEN, WIE ES KOMMT, ohne zum Fußabtreter zu werden</i> | 383 |
| 90 | DU MUSST DANN AM FREUNDLICHSTEN MIT DIR UMGEHEN, <i>wenn du meinst</i> , ES AM WENIGSTEN ZU VERDIENEN | 385 |
| 91 | DIE 15 HÄUFIGSTEN FORMEN <i>verzerrter Wahrnehmung</i> | 387 |
| 92 | 101 DINGE, <i>die viel wichtiger sind</i> ALS DAS AUSSEHEN DEINES KÖRPERS | 392 |
| 93 | 7 PRINZIPIEN DES ZEN (<i>und wie man sie im modernen Leben anwendet</i>) | 402 |
| 94 | 6 ANZEICHEN FÜR <i>eine gesunde soziale</i> SENSIBILITÄT | 406 |
| 95 | DAS HIER UND JETZT <i>ist alles</i> , WAS DU HAST | 409 |
| 96 | <i>Die KUNST der</i> UNACHTSAMKEIT | 412 |
| 97 | ÜBER DEN UNTERSCHIED ZWISCHEN DEM, <i>was du fühlst</i> , UND DEM, <i>was du zu fühlen glaubst</i> | 415 |
| 98 | DIE MACHT <i>des</i> NEGATIVEN DENKENS | 418 |
| 99 | WAS DU TUN MUSST, UM DEINE ÄNGSTE <i>abzuschütteln</i> | 421 |
| 100 | HÖR AUF, <i>dem Glück</i> NACHZUJAGEN | 427 |
| 101 | METANOIA, <i>oder</i> : WAS DU WISSEN SOLLTEST, WENN DU EINE VERÄNDERUNG DEINES DENKENS, HERZENS, SELBST <i>oder</i> DEINER LEBENSWEISE ERLEBST | 429 |