

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