

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|------------|
| Einleitung | 11 |
| 1 Über dunkle Orte | 19 |
| 1 Stimmungstiefs verstehen | 20 |
| 2 Achtung vor Stimmungsfallen! | 32 |
| 3 Was hilft | 46 |
| 4 Aus einem schlechten Tag einen besseren machen | 57 |
| 5 Die Basics richtig verstehen | 66 |
| 2 Über Motivation | 79 |
| 6 Motivation verstehen | 80 |
| 7 Wie sich Motivation aufrechterhalten lässt | 85 |
| 8 Wie du es schaffst, etwas zu tun, obwohl dir überhaupt nicht danach ist | 95 |
| 9 Große Lebensveränderungen: Wo anfangen? | 107 |
| 3 Über emotionalen Schmerz | 111 |
| 10 Mach, dass es weggeht! | 112 |
| 11 Was wir mit Emotionen tun sollten | 118 |
| 12 Wie du dir die Macht der Worte zunutze machst | 128 |
| 13 Andere unterstützen | 134 |

| | | |
|----------|---|------------|
| 4 | Über das Trauern | 141 |
| | 14 Trauer verstehen | 142 |
| | 15 Die Phasen der Trauer | 147 |
| | 16 Die Traueraufgaben | 152 |
| | 17 Die Säulen der Stärke | 160 |
| 5 | Über Selbstzweifel | 165 |
| | 18 Mit Kritik umgehen | 166 |
| | 19 Der Schlüssel zur Entwicklung von Selbstvertrauen | 177 |
| | 20 Wir sind nicht unsere Fehler | 188 |
| | 21 Genügen | 195 |
| 6 | Über Ängste | 205 |
| | 22 Die Angst soll weggehen! | 206 |
| | 23 Was die Angst noch größer macht | 212 |
| | 24 Wie du in einer akuten Situation Ängste abbauen kannst | 216 |
| | 25 Was tun mit angstvollen Gedanken | 221 |
| | 26 Die Angst vor dem Unausweichlichen | 239 |
| 7 | Über Stress | 249 |
| | 27 Was unterscheidet Stress von Angst? | 250 |
| | 28 Warum Stressreduktion nicht die einzig richtige Antwort ist | 256 |
| | 29 Wenn aus gutem Stress schlechter Stress wird | 261 |
| | 30 Wie wir den Stress für uns arbeiten lassen | 268 |
| | 31 Klarkommen, wenn's drauf ankommt | 281 |

| | |
|--|------------|
| 8 Über ein sinnerfülltes Leben | 293 |
| 32 Das Problem mit dem «Ich will doch nur glücklich sein» | 294 |
| 33 Herausfinden, was uns wichtig ist | 301 |
| 34 Wie wir uns ein sinnerfülltes Leben bauen | 310 |
| 35 Beziehungen | 314 |
| 36 Wann wir uns Hilfe holen sollten | 334 |
| | |
| Quellenangaben | 339 |
| Weiterführende Literatur und Orientierung | 351 |
| Danksagung | 353 |
| Ersatzwerkzeuge | 357 |