

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