

Inhalt

Mehr als „Heile, heile, Segen!“

- Warum Sprichwörter wirklich helfen können 9

„Wenn gute Reden sie begleiten ...“

- Das Sprichwort als Motto und Tonikum 17

Sei klug, mein Herz!

- Bei Liebeskummer, Liebesverwirrung, Liebesstreit
und Eifersucht 25

Die bucklige Verwandtschaft

- Familienleiden groß und klein 39

Auch andere drückt der Schuh

- Der nützliche Perspektivenwechsel 49

Trau, schau, wem!

- Wenn Neid, Missgunst und Misstrauen plagen 57

Nicht mehr auf dem Damm	
Bei Krankheiten leichter bis mittelschwerer Art	69
Acht Stunden sind kein Tag	
Bei Ärger, Missemmpfindungen und Leiden im Beruf	81
Wie gewonnen, so zerronnen	
Wenn Vergesslichkeit, Konzentrationsschwäche und Verluste von Dingen quälen	91
„Wie bin ich vorgespannt den Kohlenwagen meiner Trauer“	
Bei Traurigkeit, Schwermut und Hoffnungslosigkeit	103
Träume sind nicht nur Schäume	
Bei Wirklichkeitsflucht, Tagträumerei und Traumverlorenheit	115
Warum in die Ferne schweifen?	
Bei Fernweh und Reiseproblemen, aber auch bei Heimweh	125

- Erstens kommt es anders und zweitens*
Wenn Erwartungen und Pläne durchkreuzt werden 137
- Im Ärger tanzen Wahnsinn und Wahrheit*
Bei Enttäuschungen durch Menschen,
Ärgerattacken und Wutanfällen. 147
- Die Furcht hat große Augen*
Bei Unsicherheit, Ängstlichkeit und Selbstzweifeln 157
- Aus dem Quark kommen*
Bei Antriebslosigkeit, dumpfem Brüten und Passivität 169
- Altwerden ist nichts für Feiglinge*
Wenn die Jahre Beschwerden machen 177
- Sei gut zu dir!*
Pflegende Sprichwörter und ein paar
internationale Gesundheitsweisheiten zum Schluss 185