

Inhalt

Prolog	7
1 Eine chaotische Welt	12
1.1 Was ist eine Psychose?	16
1.1.1 Nostalghia	18
1.1.2 Denken und Empfinden in der Psychose	20
1.1.3 Die abweichende Mehrheit	22
1.2 Gesellschaft der Extreme	25
1.2.1 Europäische Zentralbank gegen Alte Seilerei	28
1.2.2 Alchemie der Worte	30
1.3 Gestörtes Denken und Empfinden	31
2 Die Krise des Einzelnen	36
2.1 Wie soll ich das alles aushalten?	42
2.2 Einen anderen Weg einschlagen	47
3 Für sich sorgen	53
3.1 Veränderung als Aufgabe	58
3.2 Zu sich selbst kommen	64
4 Für andere sorgen	70
4.1 Ich bin nicht allein auf der Welt	75
4.2 Offen für den anderen sein	79

5	Zu viele Möglichkeiten	85
5.1	Eine Vielfalt an Optionen	90
5.2	Welchen Weg soll ich gehen?	94
5.3	Sich für das Richtige entscheiden	98
6	Hier und heute handeln	103
6.1	Verantwortung für sich und andere übernehmen	107
6.2	Was treibt mich an?	112
6.3	Sich von Vergangem verabschieden	118
6.3.1	Ein teures Bier	120
7	Zuversichtlich leben	123
7.1	Sein Leben führen	128
7.2	Entspannt und gelassen sein	133
7.3	Glück	138
	Literatur	143
	Sachwortverzeichnis	151
	Anhang	159
	Selbstmanagement-Selbsttest (SMST)	159