

Einleitung	9
-------------------------	----------

1. Kapitel

Ärger	11
– Wie entsteht das Gefühl des Ärgers?.....	11
Die eigene Einstellung	
Erwartungshaltung	
– Wie reagieren wir auf Ärger?.....	14
– Welche Auswirkungen hat Ärger?.....	17
– Worüber ärgern wir uns?.....	19
– Worüber freuen wir uns?.....	19
Arbeitsblatt 1: Ich freue mich über.....	21
Arbeitsblatt 2: Ich ärgere mich über.....	23
– «Probleme» machen Ärger.....	25
– Nachteile des Ärgers.....	27
– Vorteile des Ärgers.....	28

2. Kapitel

Lebenseinstellung	31
– Das Problem – ein Lernprozess.....	32
– Die Einstellung.....	35
– Der Erfolg.....	36
– Was ist überhaupt Zufall?.....	40
– Das Glück in uns.....	41
– Wünsche.....	42
– Das Bewusstsein.....	44
– Die Angst.....	48
Arbeitsblatt 3: Ich habe Angst vor.....	53

3. Kapitel

Die geistigen Gesetze	57
1. Das Gesetz der Harmonie.....	57
Arbeitsblatt 4: Gedanken-Liste.....	59
2. Das Gesetz des Karma.....	61
3. Das Gesetz der Resonanz.....	65
4. Das Gesetz der Fülle.....	65
5. Das Gesetz der Gnade.....	65
6. Das Gesetz der Vergebung.....	66
7. Das Gesetz der Entsprechung.....	66

4. Kapitel

Was möchte ich an mir und meinem Leben verändern?	67
– Die Bestandesaufnahme.....	67
Arbeitsblatt 5: Vergangenheit.....	68
Arbeitsblatt 6: graphische Darstellung der Vergangenheit.....	71
Arbeitsblatt 7: Gegenwart.....	72
Arbeitsblatt 8: Zukunft.....	75
– Unsere Wünsche.....	77
– Gesundheit.....	79
– Innere Einheit.....	81
– Wohlstand.....	83
– Ja zum Leben sagen.....	86
– Nie mehr ärgern.....	86
Arbeitsblatt 9: Ich will mich nicht mehr ärgern.....	87

5. Kapitel

Wie erreiche ich meine Ziele?	89
– Praktische Übungen:	89
– Richtig atmen	90
– Bewusstseinsübung	94
Arbeitsblatt 10: Körpersprache	99
– Mehr lachen	100
– Nein sagen	102
Arbeitsblatt 11: Hier sage ich künftig Nein	105
– Positiv Denken	106
Arbeitsblatt 12: Positiv Denken	109
Arbeitsblatt 13: Positive Aspekte meiner Schwierigkeiten	111
– So löse ich meine Angst auf	113
– Befreiung von Schuldgefühlen	115
Arbeitsblatt 14: So löse ich meine Schuldgefühle auf	117
– 7 Schritte zur Problemlösung	118
Arbeitsblatt 15: Die Lösung nach dem Fischplan	121
– Unser Anti-Ärger-Programm	123
Arbeitsblatt 16: Der Ärger-Schlüssel	125
Arbeitsblatt 17: Zeitplanung	129
Arbeitsblatt 18: Sinn-volle Nutzung der Zeit	131
– Die Schlüssel zum Glück	132
– Die Geheimnisse des Erfolgs	134
– Ich bin auf dem richtigen Weg	135
– Alles ist gut, so wie es ist	137