

Inhalt

- | | | |
|----------|---|-----------|
| 1 | Warum wir uns ärgern und sorgen ,
und was wir dagegen tun können | 7 |
| | <i>Von deinen Vorstellungen nimmt
die Seele ihre Farbe an</i> | |
| 2 | Realistisch und zuversichtlich bleiben | 31 |
| | <i>Öfter leiden wir in der Einbildung
als in der Wirklichkeit</i> | |
| 3 | Probleme gescheit angehen | 63 |
| | <i>Die Natur hat uns für beides hervorgebracht,
für die Betrachtung der Dinge
und für das Handeln</i> | |
| 4 | Andere als Urheber unseres Ärgers | 78 |
| | <i>Man muß der Menschheit gegenüber
Nachsicht zeigen</i> | |

5	Frei werden vom Urteil anderer	115
	<i>Wer sind denn die, denen man gefallen will?</i>	
6	Der Einfluß der anderen auf unser Gemüt	134
	<i>Laster schleichen über</i>	
7	Bedenkliche Liebe zum Besitz(enwollen)	148
	<i>Wäre der Reichtum ein Gut, so würde er die Menschen gut machen</i>	
8	Zeit – das wahre Gut	167
	<i>Rette dich dir selbst</i>	
9	Resumé	187
	<i>Glücklich ist, wer nichts mehr fürchtet und nichts mehr wünscht</i>	
	Quellen	194
	Über die Autorin	195