

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Einleitung	7
Schlechtes Leben – gutes Leben	10
Negative Gedanken und Grübeln stoppen: Theoretische Hintergründe	
Das Konstrukt der Gedanken	13
Die Einmaligkeit von jedem Menschen	18
Die Idee des freien Willens	24
Prägung	28
Erziehung	30
Gesellschaft	32
Innere Stimme, innerer Kritiker	34
Eingeprägte negative Denkmuster	37
Negative Glaubenssätze und Denkmuster ausfindig machen	40
Die Kraft der Gedanken	46
Bewusst Denken	50
Pessimismus, Realismus oder Optimismus	56
Am Negativen hängenbleiben	58
Perfektionismus: Wer erwartet dies?	65
Negative Gedanken und Grübeln stoppen: Die Praxis	
Die Motivation und das Ziel hochhalten	69
Die liebevollen Weisungen zur Unbeschwertheit	76

Geht es noch weit bis zu diesem Positiven Denken?	140
Deine Intuition	148
Und noch ein paar Tipps und Möglichkeiten, bevor du dich ins Hoch schwingst	150
Literatur(verzeichnis und Literaturempfehlungen)	165
Jetzt kannst du starten	166
Schlusswort	168