

INHALT

VORWORT	9
EINLEITUNG	11
DAS MISSVERSTÄNDNIS	27
CHECKLISTE: IST ES WICHTIG ODER EIN ANFALL VON GRÜBELKEIT?	33
UND WAS MACHE ICH JETZT?	45
ZU ERLEDIGENDES	51
VERGANGENHEITSGRÜBELEIEN	65
ENTSCHEIDUNGEN, DIE ANSTEHEN	79
KATASTROPHENSZENARIEN UND ZUKUNFTSSORGEN	97
SELBSTZWEIFEL	117
PROBLEME	137
SINNFRAGEN	153
DIE WUNDERVOLLE WELT DER NEURONEN	163
HIRNIS TRICKS	175
SOFORTHILFE IM SCHNELLDURCHLAUF	179
UND NUN?	191