

Vorwort von Norman Doidge	7
Ouvertüre	32
Regel 1 Steh aufrecht und mach die Schultern breit	46
Regel 2 Betrachte dich als jemanden, dem du helfen musst	84
Regel 3 Freunde dich mit Menschen an, die es gut mit dir meinen	127
Regel 4 Vergleiche dich mit dem, der du gestern warst, nicht mit irgendwem von heute	152
Regel 5 Lass nicht zu, dass deine Kinder etwas tun, das sie dir unsympathisch macht	190
Regel 6 Räum erst einmal dein Zimmer auf, ehe du die Welt kritisierst	234
Regel 7 Strebe nach dem, was sinnvoll ist (nicht nach dem, was vorteilhaft ist)	252
Regel 8 Sag die Wahrheit – oder lüge zumindest nicht	314
Regel 9 Gehe davon aus, dass die Person, mit der du sprichst, etwas weiß, was du nicht weißt	356
Regel 10 Sei präzise in deiner Ausdrucksweise	391
Regel 11 Störe nicht deine Kinder beim Skateboard fahren	428
Regel 12 Läuft dir eine Katze über den Weg, dann streichle sie	501
Coda Was soll ich mit meinem neu entdeckten Leuchtkugelschreiber machen?	530
Dank	551
Anmerkungen	553