

| | |
|--|-----|
| 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 |