

Inhalt

Vorwort 10 Einführung 13

TEIL 1

Checkliste für ein Leben, das dich annimmt, wie du bist

- Sei nicht freundlich zu jenen, die dir unfreundlich gegenüberstehen 21
- Bleib bei dir selbst, um dich nicht mies zu fühlen 25
- Lass dich nicht verletzen von jenen, die in deinem Leben nur vorbeiziehen 29
- Werde die Zahlen in deinem Leben los 31
- Lass an dir abprallen, was andere sagen 35
- Lebe frei von Beleidigungen 39
- Rede dich nicht raus 43
- Denk dran, dass niemand das perfekte Leben hat 47
- Nimm es voll und ganz an, gewöhnlich zu sein 51
- Erlaube niemandem, über dich zu urteilen 55
- Verwechsle nicht Bescheidenheit und niedrigen Selbstwert 59
- Kämpfe für dein Recht auf Selbstwertschätzung 63

TEIL 2

Checkliste für dein Leben mit dir selbst

- Sei dir deines Wertes bewusst 71
Such dir dein Leben selbst aus 77
Überlege dir beizeiten, was dich glücklich macht 81
Hinterfrage das scheinbar Offensichtliche 83
Lebe nicht, um anderen zu gefallen 87
Sei niemand anders als du selbst 91
- Schluck nicht einfach die Mehrheitsmeinung 95
Entwickle deinen eigenen Geschmack 101
Erlaube dir deinen eigenen Geschmack 105
Erkenne dein wahres Selbst 109
Finde heraus, wo du am hellsten strahlen kannst 113
Bilde dir stets deine eigene Meinung 117

TEIL 3

Checkliste für den Sieg über deine Ängste

- Das Leben ist eine einzige Unsicherheit – halte es aus 125
Sei gewiss: Du bist nie allein mit deinen Problemen 129
Folge nicht anderer Leute schlechtem Drehbuch fürs Leben 133
Suche nach einer wirklichen Lösung 135
- Bemühe dich, nicht zu empfindlich zu sein 139
Sei so traurig, wie es nötig ist 143
Gib es zu, wenn die Dinge gerade schwer sind 147
Nimm dir Zeit zum Verarbeiten 151
Tu nichts aus reiner Angst 155
Lerne, auch bei Problemen deinen Tag nicht abzuschreiben 159

TEIL 4		
Checkliste für das Zusammenleben	Respektiert euch wenigstens ein bisschen 165 Entspann dich, nicht jeder muss dich verstehen 167 Respektiert die Grenzen der anderen 169 Gönne dir eine große Menge Individualität 173 Es geht nicht um Gewinnen oder Verlieren 177 Sei nicht nett, nur um der Ablehnung anderer zu entgehen 181	Schäm dich nicht für Dinge, derer du dich nicht zu schämen brauchst 185 Du musst nicht mit jedem zurechtkommen 189 Lerne den Unterschied zwischen gebrauchten und verbrauchten Dingen 193 Tue Gutes für deine derzeitigen Beziehungen 195 Wenn du grünes Licht bekommst, leg los 199 Drück deine Gefühle aus 201 Finde jemanden, der bei dir ist 205
TEIL 5		
Checkliste für eine bessere Welt	Stell dein Licht nicht unter den Scheffel 213 Wenn es sein muss, halt es aus 217 Wirklicher Wandel braucht Zeit 221 Bleib von Zeit zu Zeit neutral 223 Schaffe Gründe für Hoffnung 227	Sei großzügig 231 Sei kein Teil der <i>Tribute von Panem</i> 235 Erliege nicht der Ohnmacht 239 Frag dich, was Menschsein bedeutet 243 Werde eine verlorene Seele 247

TEIL 6

Checkliste für ein gutes und bedeutsames Leben

- | | |
|---|---|
| Mach das Glück nicht zum Selbstzweck deines Lebens 255 | Verabschiede die Vergangenheit 275 |
| Lebe leicht 259 | Lass Platz für Fehler 279 |
| Bring Abwechslung in dein Leben 263 | Akzeptiere dich selbst 281 |
| Werde nicht zu einer leeren Hülle 265 | Sei interessiert an deinem eigenen Glück 285 |
| Lediglich dein eigenes Glück kannst du selbst beeinflussen 269 | Liebe das Unperfekte 287 |
| Sei dir dessen bewusst, was du gewonnen hast 273 | Frag dich, wie du leben willst 289 |
| | Lebe wie die Erwachsenen 295 |

Nachwort 296 Danksagung 298