

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 begegnen 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 anderen Leuten 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 Zusammen- leben

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 Indi-
vidualität **173**
Es geht nicht um
Gewinnen oder
Verlieren **177**
Sei nicht nett, nur
um der Ablehnung
anderer zu ent-
gehen **181**

Schäm dich nicht
für Dinge, derer du
dich nicht zu schä-
men brauchst **185**
Du musst nicht mit
jedem zurecht-
kommen **189**
Lerne den Unter-
schied 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
Tribute von
Panem **235**
Erliege nicht der
Ohnmacht **239**
Frag dich, was
Menschsein
bedeutet **243**
Werde eine ver-
lorene Seele **247**

TEIL 6

Checkliste für ein gutes und bedeutsames Leben

Mach das Glück
nicht zum Selbst-
zweck deines
Lebens 255

Lebe leicht 259

Bring Abwechslung
in dein Leben 263

Werde nicht zu
einer leeren
Hülle 265

Lediglich dein
eigenes Glück
kannst du selbst
beeinflussen 269

Sei dir dessen be-
wusst, was du ge-
wonnen hast 273

Verabschiede
die Vergangen-
heit 275

Lass Platz für
Fehler 279

Akzeptiere dich
selbst 281

Sei interessiert an
deinem eigenen
Glück 285

Liebe das
Unperfekte 287

Frag dich, wie du
leben willst 289

Lebe wie die Er-
wachsenen 295

Nachwort 296 Danksagung 298