

INHALT

Vorwort 9

Einleitung 13

LEKTION 1 Ändern Sie Ihr Ego 21

LEKTION 2 Vermeiden Sie Isolation 47

LEKTION 3 Stellen Sie keine unglücklichen Vergleiche an 77

LEKTION 4 Werden Sie optimistischer 111

LEKTION 5 Kontrollieren Sie Ihre Aufmerksamkeit 139

LEKTION 6 Treten Sie mit anderen in Verbindung 169

LEKTION 7 Das Gedankenkarussell stoppen 201

Nachwort 217

Danksagung 221

Anmerkungen 223

Register 245