

INHALT

Vorwort	11
Wenn wir über die Kraft verfügen, loszulassen, werden wir nicht zum Spielball persönlicher Beziehungen	11
Wenn wir über die Kraft verfügen, loszulassen, sind wir in der Lage, Ablenkungen am Arbeitsplatz auszublenden	11
Wenn wir über die Kraft verfügen, loszulassen, können wir unserem Leben mehr Leichtigkeit verleihen	12
Wir wissen, was wir loslassen sollten	12

ERSTER TEIL

1 Loslassen ist der erste Schritt auf dem Weg in ein besseres Leben	16
2 Misch dich nicht ungebeten ein	18
3 Es ist unmöglich, andere zu ändern	20
4 Es reicht aus, wenn andere nur die Hälfte von dir wissen	22
5 Auch Familienangehörige sind Individuen, die sich voneinander unterscheiden	24
6 Blende aus, was du beim besten Willen nicht nachvollziehen kannst	26
7 Es ist okay, am Arbeitsplatz Abstand zu wahren	28

8 Schotte dich nicht ab, aber schließ dich auch keiner Clique an, die andere ausgrenzt	30
9 Sich jedem Menschen anzupassen, ist keine gute Idee .	33
10 Nimm dir vor, stillschweigend zu beobachten, statt unverzüglich einzugreifen	35
11 Genieße die Zeit des Alleinseins	38
12 Überfordere dich nicht	41
13 Lass dem Schicksal seinen Lauf	43
14 Verzichte auf einengende Gewinn- und Verlustanalysen	46
15 Lass dich von den sozialen Medien nicht manipulieren	48
16 Zeichne dich durch Demut und Bescheidenheit aus	50
17 Gib einer positiven Stimmung mehr Raum	52
18 Lass deine Gefühle aus dem Spiel	55
19 Halte niemanden auf, der geht	58
20 Lass die Vergangenheit ruhen	60
21 Hüte dich vor unverbesserlichen Pessimisten	62

ZWEITER TEIL

22 Hör auf, dir Sorgen über etwas zu machen, was ungewiss ist	66
23 Entwickle die Fähigkeit, Unwichtiges zu vergessen .	68
24 Bemühe dich um mehr Gelassenheit	70
25 Nimm die »Gutmenschen-Maske« ab	72
26 Vergleiche dich nicht mit dem Durchschnitt	74
27 Wenn du dich am Leben anderer orientierst, kämpfst du auf verlorenem Posten	76

28 Lerne wertzuschätzen, was uns voneinander unterscheidet	79
29 Lass dich von gebrochenen Versprechen nicht aus der Bahn werfen	81
30 »So ist nun mal der Lauf der Welt«	83
31 Selbstinszenierung? Nein danke!	85
32 Nimm dein »gestriges Selbst« als Maßstab für einen Vergleich	87
33 Lösche alle Erinnerungen daran, was du für andere getan hast, unverzüglich aus dem Gedächtnis	89
34 Überdenke zuerst dein eigenes Verhalten	91
35 Bedanke dich bei den Menschen, die dich unterstützen	93
36 Blende geringfügige Unterschiede aus	96
37 Lerne, schwierige Erfahrungen in kurzweilige Geschichten umzuwandeln	99
38 Selbstbesinnung statt Selbstzerfleischung lautet das Gebot der Stunde	101
39 Trenne dich von Dingen, die du nicht wirklich brauchst	103
40 Weitergeben statt wegwerfen	105

DRITTER TEIL

41 Nimm nicht alles für bare Münze	108
42 Du entscheidest, welche Informationen du ausblendest	110
43 Informationen können süchtig machen: Schränke den Konsum ein	112
44 Lass dich nicht so leicht beirren	114
45 Nichtwissen ist keine Schande	116

46 »Herunterschalten, herunterschalten, herunterschalten«	118
47 Achte auf eine möglichst produktive Nutzung deiner Zeit	120
48 Beachte deine Leistungsgrenze	122
49 Wähle deine Worte mit Bedacht	124
50 Halt einen Moment inne, bevor du reagierst	126
51 Wer langsam geht, kommt auch ans Ziel	128
52 Lass nicht zu, dass sich die Traurigkeit bei dir einnistet	130
53 »Halt, das ist total engstirnig!«	132
54 Gestalte dein Leben in eigener Regie und schöpfe es voll aus	135
55 Betrachte die Dinge einmal aus einer anderen Perspektive	137
56 Wer den gleichen Fehler zweimal macht, hat nichts dazugelernt	139
57 Nimm dir das Motto »Jeder nach seiner Fassung« zu Herzen	142
58 Erwarte nicht zu viel	144
59 Vertiefe dich in die Arbeit, die du verrichtest	146
60 Deine persönlichen Umstände sind für andere nur selten von Interesse	148
61 Du musst nicht jedem Trend folgen	150

VIERTER TEIL

62 Richte den Blick auf die positiven Aspekte einer Situation	154
63 Bleib nicht tatenlos in einer »Endlosschleife« stecken	156

64 Vertraue deinem eigenen Weg	158
65 Verrichte jede Aufgabe mit Hingabe	160
66 Nimm dir jeden Tag eine kleine Veränderung vor . . .	162
67 Schöpfe den gegenwärtigen Augenblick und dein Potenzial voll aus	164
68 Wandel ist das Gesetz des Lebens; wer nur auf die Vergangenheit oder die Gegenwart blickt, verpasst mit Sicherheit die Zukunft	166
69 Arbeit sollte fließend und dynamisch sein	168
70 Verschiebe nichts auf morgen	171
71 Fördere deine Stärken	174
72 Erzwingen nichts – weder bei dir noch bei anderen .	176
73 Verabschiede dich von Rollenklischees	178
74 Theoretische und praktische Qualifikationen sind zwei Paar Schuhe	181
75 Nächtliche Entscheidungen sind selten gut	184
76 Sei weder zu sparsam noch zu verschwenderisch mit Eigenlob	186
77 Halte dich von verhängnisvollen Situationen fern .	188
78 Verzichte darauf, dir einen ungerechtfertigten Vorteil zu verschaffen	190
79 Filtere die besten Optionen heraus	192
80 Schütze dich vor Kampfmüdigkeit	194
81 Schärfen deine Planspiele nach	197

FÜNFTER TEIL

82 Glückskinder und Pechvögel gibt es nur im Märchen	200
83 Nichts ist von sich aus gut oder schlecht	202

84 Jede Entscheidung, die du triffst, ist die richtige . . .	204
85 Blende die Stimmen anderer aus	206
86 Bedauern über die Vergangenheit ist nichts weiter als ein Trugbild	209
87 Ein Fehler ist kaum mehr als ein Stolperstein . . .	211
88 Wer langsam und stetig geht, gelangt eher ans Ziel .	214
89 Gib deinen Träumen Raum, statt sie einzugrenzen .	216
90 Gestehe dir eine Auszeit zu, vor allem wenn du voll ausgelastet bist	218
91 Was heißt schon »normal«?	220
92 Blicke nicht auf andere herab, wenn du einen Sieg errungen hast	222
93 Lösche die Flamme des Konflikts, bevor sie sich zum Flächenbrand entwickelt	224
94 Mit Logik allein ist niemand zu überzeugen	226
95 Sei bereit, Zugeständnisse zu machen	228
96 Alles ist nichts, und nichts ist alles	230
97 Suche deinen persönlichen Daseinszweck in deinem Innern	232
98 Geh deinen Weg durchs Leben leicht und frei . . .	234
99 Gib stets dein Bestes	236