

Inhalt

In the unlikely event of an emergency ... 9

Monkey-Mind-Hacks – was ist das? 10

Die Geheimnisse der Positiven Psychologie entdecken –
und für sich nutzen 11

Kann losgehen! 13

MONKEY-MIND-HACK # 1

»No Brainfuck«-Zonen: Schütze dich vor äußerem Chaos!

Erstmaßnahme mit Sofortwirkung 15

MONKEY-MIND-HACK # 2

Sich in Akzeptanz üben – auch wenn’s manchmal wirklich schwerfällt

Die Affen sind da und das ist erst mal okay 24

MONKEY-MIND-HACK # 3

Echte Freunde siehste nicht in der Kneipe – echte Freunde siehste,
wenn du umziehst

Starke positive Beziehungen als emotionales Netz 35

MONKEY-MIND-HACK # 4

Verschließe nie dein Herz!

Mut als Schlüssel, um über sich hinauszuwachsen 42

MONKEY-MIND-HACK # 5

Finger weg vom Positiven Denken!

Wie toxische Positivität dich ausbremst – und was wirklich hilft 46

MONKEY-MIND-HACK # 6

Man bekommt die Welt nicht besser gemeckert

Dankbarkeit: Den Blick für das Gute schärfen 51

MONKEY-MIND-HACK # 7

Wirste schon sehen. Könnte ja auch gut werden

Es gibt keine Alternative zum Optimismus 61

MONKEY-MIND-HACK # 8
Manchmal reicht gesunder Menschenverstand – vorausgesetzt, man hat ihn 71

MONKEY-MIND-HACK # 9
Die 3:1-Formel und gut ist's!
Bewusstes Erleben von positiven Emotionen 75

MONKEY-MIND-HACK # 10
Von Weihnachtsbäumen im Sommer und Fluggästen, die vor der Landung aussteigen möchten
Humor als Überlebensstrategie 83

MONKEY-MIND-HACK # 11
Wer nicht zielt, trifft auch nix!
Wie klare Ziele die Affen im Kopf beruhigen 91

MONKEY-MIND-HACK # 12
Lieber Falke im Sturzflug als Hirsch im Aufblendlicht
Wie du dich auf das fokussieren kannst, was wirklich zählt 102

MONKEY-MIND-HACK # 13
Vertraue auf Gott und das Leben
Wie Glaube Gelassenheit schenkt 111

MONKEY-MIND-HACK # 14
Drück doch mal ein Auge zu – oder besser gleich beide!
Wie richtig gesunder Schlaf die Widerstandskraft steigert 115

MONKEY-MIND-HACK # 15
Finde deine größte Stärke – und die Welt kann dir den Buckel runterrutschen
Was drängt aus dir heraus, möchte ausgelebt werden – und kostet dich Energie, wenn du es zurückhalten musst? 123

MONKEY-MIND-HACK # 16
Wer Zukunftspläne schmiedet, hat keine Zeit für Ängste
Zuversicht – der beste Baustoff für morgen 133

MONKEY-MIND-HACK # 17	
Wirf den Anker!	
Suche nicht nach dem Sinn des Lebens – finde Sinn im Leben	136
MONKEY-MIND-HACK # 18	
Im Sack des Lebens sammelt sich viel Müll	
Schau in deine Kindheit, es ist nie zu spät dafür	144
MONKEY-MIND-HACK # 19	
Atme weiter, aber mach Pausen!	
Die Macht der kleinen Auszeiten	155
MONKEY-MIND-HACK # 20	
Du kannst allein verzweifelt sein, musst es aber nicht	
Weisheit kommt manchmal von der Seitenlinie – hör hin!	163
Monkey-Mind-Hacks to go!	
Alle 100 Nuggets auf einen Blick	167
Dein exklusiver Monkey-Mind-Bonusbereich	
Hol dir die Extraportion Affenzähmen!	180
Affen im Kopf – was würde Oma sagen?	
Weisheit kommt oft aus den einfachsten Quellen	182
Ich habe zu danken!	184
Literatur- und Quellenverzeichnis	185
Über den Autor	191