
Inhalt

Kapitel 1

Sie haben sich ein High-Five-Leben verdient 9

Kapitel 2

Wissenschaftlich belegt: Die High-5-Habit-Methode funktioniert 25

Kapitel 3

Ich habe da ein paar Fragen ... 45

Kapitel 4

Warum quäle ich mich selbst? 61

Kapitel 5

Stimmt etwas mit mir nicht? 81

Kapitel 6

Woher kommt all dieser negative Mist? 93

Kapitel 7

Warum sehe ich auf einmal überall Herzchen? 111

Kapitel 8

Warum ist das Leben für andere so einfach und für mich nicht? 129

Kapitel 9

Ist es nicht einfacher, wenn ich gar nichts sage?

143

Kapitel 10

Ich fange morgen an, ja?

163

Kapitel 11

Mögen Sie mich denn?

185

Kapitel 12

Wieso misslingt mir immer alles?

201

Kapitel 13

Kann ich das wirklich bewältigen?

213

Kapitel 14

Okay, vielleicht wollen Sie dieses Kapitel eigentlich nicht lesen

227

Kapitel 15

Am Ende ergibt alles einen Sinn

247

Moment mal ... das war noch nicht alles!

Wie Sie sich selbst wachrütteln

257

Ein Geschenk von Mel

265

Dank

273

Bibliografie

277