

---

# 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