

---

# Inhalt

<b>Vorwort: Wie dieses Buch entstand – und warum</b>	<b>13</b>
<b>Neun Ratschläge, wie Sie das meiste aus diesem Buch herausholen können</b>	<b>23</b>
<b>Zusammenfassung</b>	<b>28</b>

## ERSTER TEIL

### Was Sie über Ihre Sorgen und Ängste wissen sollten

<b>1 Das Leben in Einheiten von Tagen gliedern</b>	<b>33</b>
<b>2 Eine Zauberformel für Situationen, die Angst erzeugen</b>	<b>54</b>
<b>3 Was Sorgen mit uns machen können</b>	<b>67</b>
<b>Zusammenfassung des ersten Teils</b>	<b>85</b>

## ZWEITER TEIL

### Die wichtigsten Methoden zum Analysieren von Angst

<b>4 Wie man durch Angst und Sorgen geschaffene Probleme analysiert und löst</b>	<b>89</b>
<b>5 Wie Sie fünfzig Prozent Ihrer geschäftlichen Sorgen streichen können</b>	<b>104</b>
<b>Zusammenfassung des zweiten Teils</b>	<b>111</b>

## DRITTER TEIL

Wie man mit der Gewohnheit bricht, sich Sorgen zu machen, ehe man selbst daran zerbricht

6 Wie man Sorgen aus seinen Gedanken verscheucht	115
7 Lassen Sie sich von Käfern nicht besiegen	132
8 Ein Mittel, das viele Ihrer Ängste und Sorgen abbaut	145
9 Akzeptieren Sie das Unvermeidliche	158
10 Limitieren Sie Ihre Sorgen	176
11 Sägen Sie kein Sägemehl	189
Zusammenfassung des dritten Teils	199

## VIERTER TEIL

Sieben Möglichkeiten zur Entwicklung einer geistigen Haltung, die Ihnen Glück und Frieden bringt

12 Sieben Wörter, die unser Leben verwandeln können	203
13 Böses mit Bösem zu vergelten, hat einen hohen Preis	228
14 Wenn Sie dies beherzigen, ärgern Sie sich nie mehr über die Undankbarkeit der anderen	244
15 Würden Sie für eine Million Dollar hergeben, was Sie haben?	256
16 Finden Sie zu sich selbst und stehen Sie zu sich selbst, denn: Kein anderer Mensch auf der Erde ist so wie Sie	268

17 Wenn Sie eine Zitrone haben, machen Sie Zitronenlimonade daraus	281
18 Wie man in vierzehn Tagen eine Depression heilt	295
Zusammenfassung des vierten Teils	320

## FÜNFTER TEIL

Der beste Weg, seine Sorgen und Ängste zu besiegen

19 Wie meine Mutter und mein Vater mit ihren Sorgen und Ängsten fertig wurden	325
--	-----

## SECHSTER TEIL

Wie Sie es schaffen, keine Angst vor Kritik zu haben

20 Vergessen Sie nicht: Einen toten Hund tritt man nie	363
21 Befolgen Sie diesen Rat – und Kritik kann Sie nicht mehr treffen	369
22 Dummheiten, die ich gemacht habe	377
Zusammenfassung des sechsten Teils	385

## SIEBENTER TEIL

Sechs Arten, Müdigkeit und Sorgen fernzuhalten und  
voll Energie und in gehobener Stimmung zu sein

23 Wie Sie eine Stunde am Tag länger wach bleiben	389
24 Was Sie müde macht – und was Sie dagegen unternehmen können	397
25 Wie man Müdigkeit vermeidet und immer jung aussieht	406

26 Vier gute Arbeitsgewohnheiten gegen Müdigkeit und Sorgen	416
27 Wie man die Langeweile vertreibt, die Müdigkeit, Sorgen und Unzufriedenheit verursacht	425
28 Wie man aufhört, sich wegen Schlaflosigkeit Sorgen zu machen	440
Zusammenfassung des siebenten Teils	451

## ACHTER TEIL

Wie ich meine Sorgen besiegte – 30 Erlebnisberichte	
Sechs Probleme auf einmal	455
In einer Stunde verwandle ich mich in einen unverbesserlichen Optimisten	460
Wie ich meinen Minderwertigkeitskomplex loswurde	462
Ich lebte in Allahs Garten	468
Fünf Methoden, mit denen ich Sorgen und Ängste überwand	474
Ich habe gestern durchgehalten – ich halte auch heute durch	479
Ich dachte, ich würde den nächsten Tag nicht mehr erleben	482
Ich boxe mit dem Sandsack oder wandere hinaus aufs Land	485
Man nannte mich Sorgenwrack	487
Ich ging zu Boden und stand wieder auf	491
Ich war der größte Esel der Welt	494
Meine Nachschubwege sollten immer offen bleiben	497
Einmal, in Indien, hörte ich eine Stimme	502

---

Als der Sheriff zur Haustür hereinkam	506
Mein zähester Gegner war die Angst	511
Ich betete, dass Gott mich nicht ins Waisenhaus schicken sollte	514
Mein Magen führte sich auf wie ein Wirbelsturm	517
Meine Frau beim Geschirrspülen zu beobachten, war der beste Sorgenbrecher	523
Ich fand die Antwort	527
Die Zeit heilt viele Wunden	530
Ich durfte kein Wort sprechen und auch nicht einen Finger bewegen	533
Ich kann glänzend abschalten	536
Wenn ich nicht aufgehört hätte, mir Sorgen zu machen, läge ich längst im Grab	538
Magengeschwür und Sorgen verschwanden, weil ich den Job wechselte und meine geistige Einstellung änderte	541
Heute warte ich auf das grüne Signal	544
Wie John D. Rockefeller mit geborgter Zeit noch fünfundvierzig Jahre weiterlebte	548
Ich brachte mich langsam um, weil ich nicht wusste, wie man entspannt	560
Es geschah ein Wunder	562
Wie Benjamin Franklin seine Sorgen bekämpfte	565
Ich machte mir so viele Sorgen, dass ich achtzehn Tage keinen Bissen essen konnte	568