

Inhalt

Das Vorspiel	1
1. Der Stimmungsraum	5
Ein Koordinatensystem für Ihre Emotionen	8
Status quo	12
2. Vom Stimmungsraum zum Stimmungsspielraum	17
Emotionen sind trainierbar	17
Nehmen Sie wahr, wie es Ihnen geht	22
Bewegen Sie sich im Stimmungsraum	25
Emotionen sind höchst ansteckend	35
3. Der Neutralpunkt	37
Finden Sie den N-Punkt	37
Sie sind nicht, was Sie denken	40
Der Fels in der Brandung	42
What would Buddha do?	45
Namaste!	47
Üben, üben, üben	50
Eskalation oder Langeweile?	55
Mein Neutralpunkt	56
4. Der Turbo	58
Im Turbo sein: Das ist geil!	59
Ist der Turbo mein Leben?	67
Stress ist vielleicht geil, aber Muße ist sexy!	71
Chill down: den Turbo-Modus verlassen	77
Ich Turbo. Du Turbo. Wir Turbo!	82
Mein Turbo	84

5. Die Wut	86
Leben ohne Wut?	87
Anti-Wut-Challenge	89
Mensch, ärgere dich nicht!	93
Die Eskalation vermeiden	101
Kratzspuren	108
Meine Wut	110
6. Das Jammertal	112
Man kann nicht immer glücklich sein	113
Wählen Sie!	119
Kopf hoch!	127
Tu was!	129
Armer schwarzer Kater	137
Mein Jammertal	140
7. Die Muße	143
Gefahr: zu viel Muße?!	143
Ich kann das!	145
Jetzt fange ich an!	147
Ich komme in Bewegung!	148
Mehr Muße	150
Gute-Laune-Faktor mit Kosten?	160
Meine Muße	161
8. Das Nachspiel	163
Mein Notfallkoffer	163
Ich kann's!	166
Erfolgskontrolle: Wie war ich?	168
Index	174