

Inhalt

Vorwort	7
Kapitel 1: Angst	9
Der Tatort – das Horrorhaus	10
Angst nimmt Lebensqualität	26
Erstes Prinzip: Findet Wege aus der Angst	33
Kapitel 2: Schmerz	49
Der Tatort – die Toten in der Jagdhütte	50
Schmerz ist Heilung	63
Zweites Prinzip: Lass dich nicht von deinen Schmerzen beherrschen	70
Kapitel 3: Handeln	85
Der Tatort – ein ungleicher Kampf	86
Wie beeinflusst Handeln unser Leben?	93
Drittes Prinzip: Wir entscheiden immer	98
Kapitel 4: Disziplin	117
Der Tatort – die Wohnung eines Fußballprofis ohne Disziplin	118
Verfall der Disziplin?	127
Viertes Prinzip: Lebe Rituale, Disziplin schafft Energie ..	135
Kapitel 5: Toleranz	147
Der Tatort – ein toter Nachbar	148
Toleranz hat unterschiedliche Ebenen	159
Fünftes Prinzip: Toleranz basiert auf unterschiedlichen Sichtweisen	161

Kapitel 6: Beziehungen	171
Der Tatort – ein blutiger Selbstmord	172
Beziehungen sind lebensnotwendig	180
Sechstes Prinzip: Beziehungen sind das, was bleibt	186
Kapitel 7: Glück	199
Der Tatort – eine Partynacht mit katastrophalen Folgen	200
Was ist Glück?	206
Siebtes Prinzip: Finde deinen eigenen Weg zum Glück	220
Anmerkungen	227
Über den Autor	231