

Einleitung.....	10
Teil I: Aufwärmen.....	15
Teil II: Negative Emotionen managen.....	33
Teil III: Bessere Probleme wählen .....	63
Teil IV: Weniger drauf geben .....	85
Teil V: Größere Ziele finden.....	115
Ein paar Seiten zum Aufschreiben eigener Erkenntnisse	176
Danksagung .....	190
Über den Autor .....	190