

<i>Einführung</i>	11
KAPITEL 1: Warum wir mit uns selbst reden	31
KAPITEL 2: Wenn unsere Gespräche mit uns selbst nach hinten losgehen	57
KAPITEL 3: Auf Distanz gehen	91
KAPITEL 4: Wenn ich du werde	123
KAPITEL 5: Vom Umgang mit anderen Menschen und den Gefahren, die dabei lauern	153
KAPITEL 6: Von außen nach innen	185
KAPITEL 7: Die Zauberkraft unserer Gedanken	215
<i>Zusammenfassung</i>	247
<i>Die Werkzeuge</i>	260
<i>Dank</i>	274
<i>Anmerkungen</i>	280