

Inhaltsverzeichnis

Eins habe ich in Mathe gelernt – geht es zu leicht, ist es falsch

1	Gelassene Menschen haben eine Macke	3
2	Gelassene Menschen verstehen sich als Gestalter ihres Lebens	7
3	Gelassene Menschen rechnen stets mit Problemen	13
4	Gelassene Menschen leben im Hier und Heute	19
5	Gelassene Menschen haben Vertrauen in die Zukunft	25
6	Gelassene Menschen planen ihr Leben maßvoll	31

XVI Inhaltsverzeichnis

Ich hab keine Macken – das sind Special Effects

7	Gelassene Menschen haben Selbstvertrauen	39
8	Gelassene Menschen wollen nicht perfekt sein	45
9	Gelassene Menschen lassen sich nichts vorschreiben	51
10	Gelassene Menschen nehmen sich selbst nicht zu ernst	57

Dich mag ich – du hast genauso einen an der Klatsche wie ich

11	Gelassene Menschen haben ein positives Menschenbild	65
12	Gelassene Menschen hören zu	71
13	Gelassene Menschen fragen nach	77
14	Gelassene Menschen versuchen, andere zu verstehen	83
15	Gelassene Menschen bewerten nicht alles	89
16	Gelassene Menschen lügen nicht	95
17	Gelassene Menschen sagen nicht alles, was sie denken	101
18	Gelassene Menschen lösen Konflikte konstruktiv	107

**Ich stehe nicht im Regen – ich dusche
unter Wolken**

19 Gelassene Menschen wollen optimistisch sein	115
20 Gelassene Menschen wollen freundlich sein	121
21 Gelassene Menschen wollen dankbar sein	127
22 Gelassene Menschen wollen tolerant sein	131
23 Gelassene Menschen wollen pragmatisch sein	137

**Ich bin nicht faul – nur hoch motiviert,
nichts zu tun**

24 Gelassene Menschen kümmern sich um sich	145
25 Gelassene Menschen genießen das Leben	151
26 Gelassene Menschen sprechen positiv	157
27 Gelassene Menschen nehmen sich Zeit für das, was sie tun	163
28 Gelassene Menschen können „Nein“ sagen	169
29 Gelassene Menschen nehmen sich nicht zu viel vor	175
30 Gelassene Menschen schaffen sich ein Wohlfühl-Umfeld	181

XVIII Inhaltsverzeichnis

31	Gelassene Menschen bewegen sich regelmäßig	187
32	Gelassene Menschen betreiben Körperpflege	193
33	Gelassene Menschen achten auf ihre Körperhaltung	199
34	Gelassene Menschen pflegen Freundschaften	205
35	Gelassene Menschen meiden Miesepeter	211

Das Passwort fürs Leben heißt Humor

36	Gelassene Menschen erkennen die Verhältnismäßigkeit	219
37	Gelassene Menschen nehmen Dinge nicht persönlich	225
38	Gelassene Menschen sprechen an, was sie stört	231
39	Gelassene Menschen haben meistens einen Plan B	237
40	Gelassene Menschen sehen das Gute im Schlechten	243
41	Gelassene Menschen betrachten Probleme als Lernmöglichkeit	249
42	Gelassene Menschen lenken sich ab	253

	Inhaltsverzeichnis	XIX
43	Gelassene Menschen ändern, was sie stört	259
44	Gelassene Menschen akzeptieren, was passiert ist	265
	Schlusswort: Mach dich lässig!	271
	Literatur	277