

# Inhalt

<b>Stelle dich Herausforderungen .....</b>	4
Gehe die Dinge beherzt an .....	6
Betrachte Scheitern als so wertvoll wie Erfolg .....	8
Gehe deinen Problemen nicht aus dem Weg .....	10
Stehe zu deinen Taten .....	12
Stelle dich deinen Ängsten .....	14
<b>Sei umsichtig .....</b>	16
Blicke hinter die Fassade .....	18
Sieh nicht alles nur schwarz oder weiß .....	20
Wisse zu schätzen, was du hast .....	22
Denke an das große Ganze .....	24
Nimm andere Blickwinkel ein .....	26
<b>Bleibe fokussiert .....</b>	28
Beobachte aufmerksam .....	30
Konzentriere dich auf den Augenblick .....	32
Hole tief Luft .....	34
Werde dir deiner Emotionen bewusst .....	36
Vertraue auf deine Erfahrung .....	38
<b>Setze auf Witz und Verstand .....</b>	40
Behalte in schwierigen Zeiten dein Lächeln .....	42
Nutze Gewalt nur als letzte Option .....	44
Bewahre unter Druck einen kühlen Kopf .....	46
Sprich es laut aus .....	48
Verteidige deinen Standpunkt mit Humor .....	50
<b>Bleibe dir selbst treu .....</b>	52
Sei über negative Gefühle erhaben .....	54
Denke selbstständig .....	56
Sortiere dich neu .....	58
Lass niemand anderen bestimmen, wer du bist ....	60
Lass dich nicht auf ihr Niveau herab .....	62