

Inhalt

Stelle dich Herausforderungen	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
Sei umsichtig	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
Bleibe fokussiert	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
Setze auf Witz und Verstand	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
Vertritt deinen Standpunkt mit Humor	50
Bleibe dir selbst treu	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