

# INHALT

Einführung	4
<b>Die 10 großen Prinzipien</b>	<b>6</b>
1. Konzentriere dich auf das, was du beeinflussen kannst	7
2. Vermeide Überlastung	21
3. Finde deine Aufgabe	30
4. Sieh die Welt, wie sie ist	35
5. Schau auf die guten Dinge in deinem Leben	43
6. Wähle weise, welche Bedeutungen du den Dingen gibst	49
7. Nimm deine Gefühle und Gedanken nicht zu ernst	61
8. Das wahre Glück findet jetzt statt	70
9. Kümmere dich zuerst um deine wichtigsten Dinge	79
10. Löse deine Probleme	90
Teste dich selbst	98
<b>Techniken, um nicht durchzudrehen</b>	<b>102</b>
Drei nützliche Hilfsmittel, um deine Welt zu verändern	103
Wie du dich auf deinen Einflussbereich konzentrierst	108
Wie du nicht zusammenbrichst	115
Wie du deinem Sinn auf die Spur kommst	122
Wie du deinen Blick auf die Welt objektivierst	131
Wie du lernst, dein Leben jeden Tag zu lieben	139
Wie du dir die Welt auf eine gute Art zurechtbiegst	151
Wie du Abstand zu deinen Gefühlen und Gedanken herstellst	159
Wie du in der Gegenwart bleibst	169

Wie du dir dein bestes Leben schaffst	177
Wie du deine Probleme zum Verschwinden bringst	184
<b>Fallbeispiele für schwierige Situationen</b>	<b>206</b>
Unfreundlichkeit	207
Nicht eingehaltene Zusagen	210
Betrug	213
Trennung	215
Konflikte in der Familie	222
Massive Selbstzweifel	228
Damit nicht alles umsonst war	233
Bücher und Adressen	238
Impressum mit GU-Garantie	240