

Inhalt

<i>Einleitung:</i> Du hast mehr verdient als nur ein bisschen positive Energie	9
<i>Kapitel 1:</i> Was ist toxischer Optimismus?	19
<i>Kapitel 2:</i> Warum wir nicht immer positiv denken können	55
<i>Kapitel 3:</i> Wenn positives Denken nicht weiterhilft	83
<i>Kapitel 4:</i> Schluss mit Schamgefühlen	117
<i>Kapitel 5:</i> Wie lassen sich Emotionen verarbeiten?	153
<i>Kapitel 6:</i> Grund zur Klage	183
<i>Kapitel 7:</i> Anderen zur Seite stehen	207
<i>Kapitel 8:</i> Lächelnde Diskriminierung	245
<i>Kapitel 9:</i> In einer komplizierten Welt Erfüllung finden	273
<i>Abschließend:</i> Was es heißt, Mensch zu sein	293
Danksagung	299
Literaturempfehlungen	303
Anmerkungen	305