

## *Inhalt*

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