

# Inhalt

Einleitung	9
1. Kapitel – Ärger	11
Wie entsteht das Gefühl des Ärgers?	11
Wie reagieren wir auf Ärger?	18
Welche Auswirkungen hat Ärger?	22
Worüber ärgern wir uns?	27
Worüber freuen wir uns?	27
<i>Arbeitsblatt 1: Ich freue mich über ...</i>	28
<i>Arbeitsblatt 2: Ich ärgere mich über ...</i>	29
“Probleme” machen Ärger	30
Nachteile des Ärgers	33
Vorteile des Ärgers	34
2. Kapitel – Lebenseinstellung	39
Das Problem – ein Lernprozess	41
Die Einstellung	47

Der Erfolg	50
Was ist überhaupt Zufall?	56
Das Glück in uns	58
Wünsche	60
Das Bewusstsein	63
Die Angst	70
<i>Arbeitsblatt 3: Ich habe Angst vor ...</i>	74
Die geistigen Gesetze	77
1. Das Gesetz der Harmonie	77
<i>Arbeitsblatt 4: Gedankenliste</i>	79
2. Das Gesetz des Karmas	81
3. Das Gesetz der Resonanz	88
4. Das Gesetz der Fülle	89
5. Das Gesetz der Gnade	89
6. Das Gesetz der Vergebung	90
7. Das Gesetz der Entsprechung	90

3. Kapitel – Was möchte ich an mir und in meinem Leben verändern?	93
Die Bestandsaufnahme	93
<i>Arbeitsblatt 5: Vergangenheit</i>	95
<i>Arbeitsblatt 6: Meine Vergangenheit</i>	98
<i>Arbeitsblatt 7: Gegenwart</i>	99
<i>Arbeitsblatt 8: Zukunft</i>	102

Unsere Wünsche	105
Gesundheit	108
Innere Einheit	112
Wohlstand	116
Ja zum Leben sagen	120
Sich nie mehr ärgern	121
<i>Arbeitsblatt 9: Ich will mich</i>	
<i>nicht mehr ärgern, weil ...</i>	122
4. Kapitel – Wie erreiche ich meine Ziele?	123
Richtig atmen	125
Bewusstseinsübung	132
<i>Arbeitsblatt 10: Meine Körpersprache</i>	
<i>vermittelt ...</i>	141
Mehr lachen	142
Nein sagen	145
<i>Arbeitsblatt 11: Hier sage ich künftig nein</i>	148
Positiv Denken	149
<i>Arbeitsblatt 12: Positive Gedankenziele</i>	152
<i>Arbeitsblatt 13: Positive Aspekte meiner</i>	
<i>Schwierigkeiten</i>	155
So löse ich meine Angst auf	157
Befreiung von Schuldgefühlen	161
<i>Arbeitsblatt 14: Schuldgefühle auflösen</i>	164

Sieben Schritte zur Problemlösung	165
<i>Arbeitsblatt 15: Problemlösung in</i>	
<i>sieben Schritten</i>	170
Unser Anti-Ärger-Programm	172
<i>Arbeitsblatt 16: Der Ärger-Schlüssel</i>	176
<i>Arbeitsblatt 17: Zeitplanung</i>	180
<i>Arbeitsblatt 18: Zeit sinnvoll nutzen</i>	183
Die Schlüssel zum Glück	184
Die Geheimnisse des Erfolgs	188
Ich bin auf dem richtigen Weg ...	190
Alles ist gut, so wie es ist	193
Professor Kurt Tepperwein	197