

INHALT

Was ist neu in der aktualisierten, erweiterten Ausgabe?	9
--	---

TEIL 1

Warum ist es so schwer, glücklich zu sein?	11
Das Leben ist schwer	13
Der Punkt der Entscheidung	27
Das schwarze Loch der Kontrolle	49
Vom Kampf ablassen	82

TEIL 2

Vom Umgang mit schwierigen Gedanken und Gefühlen	89
Wie man sich verankert	91
Die unendlichen Geschichten	113
Vom Haken losgelöst	138
Beängstigende Vorstellungen, schmerzliche Erinnerungen	161
Das Theaterstück des Lebens	172
Die Komfortzone verlassen	186
Der Wert der Freundlichkeit	202
An einem Gefühl festgehakt	216

Der Kampfschalter	230
Raum schaffen	234
Mit Freundlichkeit zähmen	255
Präsent sein	264
Den Körper wieder bewohnen	283
Sich sorgen, grübeln, zwanghaftes Denken	290
Eine Dokumentation über sich erstellen	306
Die Vergangenheit heilen	318
Die Kunst der Wertschätzung	327

TEIL 3

Das Leben sinnvoll gestalten	333
Ein lebenswertes Leben	335
Ein Schritt nach dem anderen	355
Die hohen Barrieren	372
Schwierige Entscheidungen	382
Schlechte Gewohnheiten durchbrechen	391
Über die Distanz gehen	404
Die Regeln brechen	416
Höhen und Tiefen	429
Ein kühnes Abenteuer	441
 Dank	 453
Register	455