

Inhalt

Vorwort: Wie dieses Buch entstand – und warum	9
Neun Ratschläge, wie Sie das meiste aus diesem Buch herausholen können	16
Zusammenfassung	20

ERSTER TEIL · Was Sie über Ihre Sorgen und Ängste wissen sollten

1 Das Leben in Einheiten von Tagen gliedern	23
2 Eine Zauberformel für Situationen, die Angst erzeugen	38
3 Was Sorgen mit uns machen können	48
Zusammenfassung des ersten Teils	61

ZWEITER TEIL · Die wichtigsten Methoden zum Analysieren von Angst

4 Wie man durch Angst und Sorgen geschaffene Probleme analysiert und löst	65
5 Wie Sie fünfzig Prozent Ihrer geschäftlichen Sorgen streichen können	76
Zusammenfassung des zweiten Teils	81

DRITTER TEIL · Wie man mit der Gewohnheit bricht, sich Sorgen zu machen, ehe man selbst daran zerbricht

6 Wie man Sorgen aus seinen Gedanken verscheucht	85
7 Lassen Sie sich von Käfern nicht besiegen	97
8 Ein Mittel, das viele Ihrer Ängste und Sorgen abbaut	106

9 Akzeptieren Sie das Unvermeidliche	115
10 Limitieren Sie Ihre Sorgen	128
11 Sägen Sie kein Sägemehl	137
Zusammenfassung des dritten Teils	144

VIERTER TEIL · Sieben Möglichkeiten zur Entwicklung einer geistigen Haltung, die Ihnen Glück und Frieden bringt

12 Sieben Worte, die unser Leben verwandeln können	147
13 Böses mit Bösem zu vergelten, hat einen hohen Preis	165
14 Wenn Sie dies beherzigen, ärgern Sie sich nie mehr über die Undankbarkeit der anderen	176
15 Würden Sie für eine Million Dollar hergeben, was Sie haben?	185
16 Finden Sie zu sich selbst und stehen Sie zu sich selbst, denn: Kein anderer Mensch auf der Erde ist so wie Sie	194
17 Wenn Sie eine Zitrone haben, machen Sie Zitronenlimonade daraus	203
18 Wie man in vierzehn Tagen eine Depression heilt	213
Zusammenfassung des vierten Teils	231

FÜNFTER TEIL · Der beste Weg, seine Sorgen und Ängste zu besiegen

19 Wie meine Mutter und mein Vater mit ihren Sorgen und Ängsten fertig wurden	235
---	-----

SECHSTER TEIL · Wie Sie es schaffen, keine Angst vor Kritik zu haben

20 Vergessen Sie nicht: Einen toten Hund tritt man nie	263
21 Befolgen Sie diesen Rat – und Kritik kann Sie nicht mehr treffen	267
22 Dummheiten, die ich gemacht habe	273
Zusammenfassung des sechsten Teils	280

SIEBENTER TEIL · Sechs Arten, Müdigkeit und Sorgen fern zu halten und voll Energie und in gehobener Stimmung zu sein

23 Wie Sie eine Stunde am Tag länger wach bleiben	283
24 Was Sie müde macht – und was Sie dagegen unternehmen können	289
25 Wie man Müdigkeit vermeidet und immer jung aussieht	295
26 Vier gute Arbeitsgewohnheiten gegen Müdigkeit und Sorgen	302
27 Wie man die Langeweile vertreibt, die Müdigkeit, Sorgen und Unzufriedenheit verursacht	309
28 Wie man aufhört, sich wegen Schlaflosigkeit Sorgen zu machen	320
Zusammenfassung des siebenten Teils	328

ACHTER TEIL · Wie ich meine Sorgen besiegte – 30 Erlebnisberichte

Sechs Probleme auf einmal	331
In einer Stunde verwandle ich mich in einen unverbesserlichen Optimisten	335
Wie ich meinen Minderwertigkeitskomplex loswurde	337
Ich lebte in Allahs Garten	342
Fünf Methoden, mit denen ich Sorgen und Ängste überwand	346
Ich habe gestern durchgehalten – ich halte auch heute durch	350
Ich dachte, ich würde den nächsten Tag nicht mehr erleben	352
Ich boxe mit dem Sandsack oder wandere hinaus aufs Land	354
Man nannte mich Sorgenwrack	355
Ich ging zu Boden und stand wieder auf	358
Ich war der größte Esel der Welt	360
Meine Nachschubwege sollten immer offen bleiben	362
Einmal, in Indien, hörte ich eine Stimme	366
Als der Sheriff zur Haustür hereinkam	369
Mein zähester Gegner war die Angst	373
Ich betete, dass Gott mich nicht ins Waisenhaus schicken sollte	375
Mein Magen führte sich auf wie ein Wirbelsturm	377

Meine Frau beim Geschirrspülen zu beobachten, war der beste Sorgenbrecher	381
Ich fand die Antwort	384
Die Zeit heilt viele Wunden	386
Ich durfte kein Wort sprechen und auch nicht einen Finger bewegen	388
Ich kann glänzend abschalten	390
Wenn ich nicht aufgehört hätte, mir Sorgen zu machen, läge ich längst im Grab	392
Magengeschwür und Sorgen verschwanden, weil ich den Job wechselte und meine geistige Einstellung änderte	394
Heute warte ich auf das grüne Signal	396
Wie John D. Rockefeller mit geborgter Zeit noch fünfundvierzig Jahre weiterlebte	399
Ich brachte mich langsam um, weil ich nicht wusste, wie man entspannt	408
Es geschah ein Wunder	410
Wie Benjamin Franklin seine Sorgen bekämpfte	412
Ich machte mir so viele Sorgen, dass ich achtzehn Tage keinen Bissen essen konnte	414