

Inhalt *

| | | |
|----|---|-----|
| 1 | Wie dieses Buch entstand | 7 |
| 2 | Belastende Gefühle in unserem Leben | 16 |
| 3 | Wie entstehen belastende Gefühle? | 46 |
| 4 | Was können wir tun? | 83 |
| 5 | Situationen weniger belastend gestalten | 95 |
| 6 | Entspannter leben, belastbarer werden | 128 |
| 7 | Sorgenvolles Grübeln und negative Selbstgespräche vermindern | 174 |
| 8 | Belastungen in anderer Bedeutung sehen | 199 |
| 9 | Was erleichtert es uns, Belastungen anders zu bewerten? | 226 |
| 10 | Zum Umgang mit Aggression, Wut und Ärger | 250 |
| 11 | Positive Erfahrungen, Tätigkeiten und Gedanken | 285 |
| 12 | Dankbarkeit empfinden | 306 |
| | Literatur | 326 |
| * | Detailliertes Inhaltsverzeichnis | 334 |
| | Sachregister | 341 |
| | Über den Autor | 347 |