

Einleitung	6
Darf ich vorstellen?	10

AUF DER ACHTERBAHN DES LEBENS

Ein ganz normaler Tag	13
Ist das Leben gegen dich?	15
Tut keiner, was er soll?	32
Entwickeln sich die Dinge nicht so, wie du es dir vorgestellt hast?	46
Fühlst du dich vom Leben benachteiligt?	55
Was kostet dich dein Denken?	64
Das erste Werkzeug: Selbst-Bewusstheit	68

ERLEBEN UND ÜBERLEBEN

Zwei unversöhnliche Kräfte?	71
Dein Denken bestimmt dein Erleben	72
Eigen-Macht statt Ohnmacht	88
Das zweite Werkzeug: Selbst-Verantwortung	98

DAS LEBEN IST EINE GANZTAGSSCHULE

... ohne Ferien	101
Tu das, was du tust, mit ganzem Herzen	102
Wer gegen das Leben spielt, macht weniger Punkte	115
Beziehung ist ein Wachstums- und kein Erlösungsort	125
Die Seele nimmt auf Dauer die Farbe der Gedanken an	132

Vom Wollen zum Tun	144
Den anderen in seiner Einzigartigkeit erkennen	148
Schmerz, ja sofort	160
Entwickle dich an der Trainingseinheit, die dir das Leben bietet	171
Verbessere dein Verhalten kontinuierlich auf dein Ziel hin	186
Beseelt und selbstbestimmt den eigenen Weg gehen	194
Das dritte Werkzeug: Selbst-Vertrauen	198

DER PAKT DES LEBENS

Vom Prinzip der Gegensätze zum Prinzip des Ausgleichs	201
Gehobene Gestimmtheit macht seelisch stabil	202
Das vierte Werkzeug: Selbst-Überwindung	209

GLÜCK IST EINE ÜBERWINDUNGSPRÄMIE

Der eigenen Kraft und Leistungsfähigkeit vertrauen	212
Jeden Tag eine Kleinigkeit anders machen	221
Kleine Mutproben wagen	225
Altes loslassen und Neues wagen	229
Glück und Erfolg, die Nebenprodukte eines intensiven Lebens	233
Ein Wort zum Schluss	237
Weiterführende Literatur und CDs	238