

# Inhaltsverzeichnis

## **Eins habe ich in Mathe gelernt – geht es zu leicht, ist es falsch**

<b>1</b>	<b>Gelassene Menschen haben eine Macke</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Gelassene Menschen verstehen sich als Gestalter ihres Lebens</b>	<b>7</b>
<b>3</b>	<b>Gelassene Menschen rechnen stets mit Problemen</b>	<b>13</b>
<b>4</b>	<b>Gelassene Menschen leben im Hier und Heute</b>	<b>19</b>
<b>5</b>	<b>Gelassene Menschen haben Vertrauen in die Zukunft</b>	<b>25</b>
<b>6</b>	<b>Gelassene Menschen planen ihr Leben maßvoll</b>	<b>31</b>
		<b>XV</b>

**Ich hab keine Macken – das sind Special Effects**

<b>7</b>	<b>Gelassene Menschen haben Selbstvertrauen</b>	<b>39</b>
<b>8</b>	<b>Gelassene Menschen wollen nicht perfekt sein</b>	<b>45</b>
<b>9</b>	<b>Gelassene Menschen lassen sich nichts vorschreiben</b>	<b>51</b>
<b>10</b>	<b>Gelassene Menschen nehmen sich selbst nicht zu ernst</b>	<b>57</b>

**Dich mag ich – du hast genauso einen an der Klatsche wie ich**

<b>11</b>	<b>Gelassene Menschen haben ein positives Menschenbild</b>	<b>65</b>
<b>12</b>	<b>Gelassene Menschen hören zu</b>	<b>71</b>
<b>13</b>	<b>Gelassene Menschen fragen nach</b>	<b>77</b>
<b>14</b>	<b>Gelassene Menschen versuchen, andere zu verstehen</b>	<b>83</b>
<b>15</b>	<b>Gelassene Menschen bewerten nicht alles</b>	<b>89</b>
<b>16</b>	<b>Gelassene Menschen lügen nicht</b>	<b>95</b>
<b>17</b>	<b>Gelassene Menschen sagen nicht alles, was sie denken</b>	<b>101</b>
<b>18</b>	<b>Gelassene Menschen lösen Konflikte konstruktiv</b>	<b>107</b>

**Ich stehe nicht im Regen – ich dusche  
unter Wolken**

- |           |  |            |
|-----------|--|------------|
| <b>19</b> | <b>Gelassene Menschen wollen<br/>optimistisch sein</b> | <b>115</b> |
| <b>20</b> | <b>Gelassene Menschen wollen<br/>freundlich sein</b>   | <b>121</b> |
| <b>21</b> | <b>Gelassene Menschen wollen dankbar sein</b>          | <b>127</b> |
| <b>22</b> | <b>Gelassene Menschen wollen tolerant sein</b>         | <b>131</b> |
| <b>23</b> | <b>Gelassene Menschen wollen<br/>pragmatisch sein</b>  | <b>137</b> |

**Ich bin nicht faul – nur hoch motiviert,  
nichts zu tun**

- |           |   |            |
|-----------|---|------------|
| <b>24</b> | <b>Gelassene Menschen kümmern<br/>sich um sich</b>                  | <b>145</b> |
| <b>25</b> | <b>Gelassene Menschen genießen das Leben</b>                        | <b>151</b> |
| <b>26</b> | <b>Gelassene Menschen sprechen positiv</b>                          | <b>157</b> |
| <b>27</b> | <b>Gelassene Menschen nehmen<br/>sich Zeit für das, was sie tun</b> | <b>163</b> |
| <b>28</b> | <b>Gelassene Menschen<br/>können „Nein“ sagen</b>                   | <b>169</b> |
| <b>29</b> | <b>Gelassene Menschen nehmen<br/>sich nicht zu viel vor</b>         | <b>175</b> |
| <b>30</b> | <b>Gelassene Menschen schaffen<br/>sich ein Wohlfühl-Umfeld</b>     | <b>181</b> |

**XVIII      Inhaltsverzeichnis**

<b>31</b>	<b>Gelassene Menschen bewegen sich regelmäßig</b>	<b>187</b>
<b>32</b>	<b>Gelassene Menschen betreiben Körperpflege</b>	<b>193</b>
<b>33</b>	<b>Gelassene Menschen achten auf ihre Körperhaltung</b>	<b>199</b>
<b>34</b>	<b>Gelassene Menschen pflegen Freundschaften</b>	<b>205</b>
<b>35</b>	<b>Gelassene Menschen meiden Miesepeter</b>	<b>211</b>

**Das Passwort fürs Leben heißt Humor**

<b>36</b>	<b>Gelassene Menschen erkennen die Verhältnismäßigkeit</b>	<b>219</b>
<b>37</b>	<b>Gelassene Menschen nehmen Dinge nicht persönlich</b>	<b>225</b>
<b>38</b>	<b>Gelassene Menschen sprechen an, was sie stört</b>	<b>231</b>
<b>39</b>	<b>Gelassene Menschen haben meistens einen Plan B</b>	<b>237</b>
<b>40</b>	<b>Gelassene Menschen sehen das Gute im Schlechten</b>	<b>243</b>
<b>41</b>	<b>Gelassene Menschen betrachten Probleme als Lernmöglichkeit</b>	<b>249</b>
<b>42</b>	<b>Gelassene Menschen lenken sich ab</b>	<b>253</b>

	<b>Inhaltsverzeichnis</b>	<b>XIX</b>
<b>43</b>	<b>Gelassene Menschen ändern, was sie stört</b>	<b>259</b>
<b>44</b>	<b>Gelassene Menschen akzeptieren, was passiert ist</b>	<b>265</b>
	<b>Schlusswort: Mach dich lässig!</b>	<b>271</b>
	<b>Literatur</b>	<b>277</b>