

# Inhalt

|  |           |
|--|-----------|
| Das Vorspiel                                       | 1         |
| <b>1. Der Stimmungsraum</b>                        | <b>5</b>  |
| Ein Koordinatensystem für Ihre Emotionen           | 8         |
| Status quo   | 12        |
| <b>2. Vom Stimmungsraum zum Stimmungsspielraum</b> | <b>17</b> |
| Emotionen sind trainierbar                         | 17        |
| Nehmen Sie wahr, wie es Ihnen geht                 | 22        |
| Bewegen Sie sich im Stimmungsraum                  | 25        |
| Emotionen sind höchst ansteckend                   | 35        |
| <b>3. Der Neutralpunkt</b>                         | <b>37</b> |
| Finden Sie den N-Punkt                             | 37        |
| Sie sind nicht, was Sie denken                     | 40        |
| Der Fels in der Brandung                           | 42        |
| What would Buddha do?                              | 45        |
| Namaste!   | 47        |
| Üben, üben, üben                                   | 50        |
| Eskalation oder Langeweile?                        | 55        |
| Mein Neutralpunkt                                  | 56        |
| <b>4. Der Turbo</b>                                | <b>58</b> |
| Im Turbo sein: Das ist geil!                       | 59        |
| Ist der Turbo mein Leben?                          | 67        |
| Stress ist vielleicht geil, aber Muße ist sexy!    | 71        |
| Chill down: den Turbo-Modus verlassen              | 77        |
| Ich Turbo. Du Turbo. Wir Turbo!                    | 82        |
| Mein Turbo   | 84        |

|                                     |            |
|-------------------------------------|------------|
| <b>5. Die Wut</b>                   | <b>86</b>  |
| Leben ohne Wut?                     | 87         |
| Anti-Wut-Challenge                  | 89         |
| Mensch, ärgere dich nicht!          | 93         |
| Die Eskalation vermeiden            | 101        |
| Kratzspuren                         | 108        |
| Meine Wut                           | 110        |
| <b>6. Das Jammertal</b>             | <b>112</b> |
| Man kann nicht immer glücklich sein | 113        |
| Wählen Sie!                         | 119        |
| Kopf hoch!                          | 127        |
| Tu was!                             | 129        |
| Armer schwarzer Kater               | 137        |
| Mein Jammertal                      | 140        |
| <b>7. Die Muße</b>                  | <b>143</b> |
| Gefahr: zu viel Muße?!              | 143        |
| Ich kann das!                       | 145        |
| Jetzt fange ich an!                 | 147        |
| Ich komme in Bewegung!              | 148        |
| Mehr Muße                           | 150        |
| Gute-Laune-Faktor mit Kosten?       | 160        |
| Meine Muße                          | 161        |
| <b>8. Das Nachspiel</b>             | <b>163</b> |
| Mein Notfallkoffer                  | 163        |
| Ich kann's!                         | 166        |
| Erfolgskontrolle: Wie war ich?      | 168        |
| Index                               | 174        |