

# Inhalt

<b>Vorwort von Norman Doidge</b>	7
<b>Ouvertüre</b>	32
<b>Regel 1</b> Steh aufrecht und mach die Schultern breit	46
<b>Regel 2</b> Betrachte dich als jemanden, dem du helfen musst	84
<b>Regel 3</b> Freunde dich mit Menschen an, die es gut mit dir meinen	127
<b>Regel 4</b> Vergleiche dich mit dem, der du gestern warst, nicht mit irgendwem von heute	152
<b>Regel 5</b> Lass nicht zu, dass deine Kinder etwas tun, das sie dir unsympathisch macht	190
<b>Regel 6</b> Räum erst einmal dein Zimmer auf, ehe du die Welt kritisierst	234
<b>Regel 7</b> Strebe nach dem, was sinnvoll ist (nicht nach dem, was vorteilhaft ist)	252
<b>Regel 8</b> Sag die Wahrheit – oder lüge zumindest nicht	314
<b>Regel 9</b> Gehe davon aus, dass die Person, mit der du sprichst, etwas weiß, was du nicht weißt	356
<b>Regel 10</b> Sei präzise in deiner Ausdrucksweise	391
<b>Regel 11</b> Störe nicht deine Kinder beim Skateboard fahren	428
<b>Regel 12</b> Lläuft dir eine Katze über den Weg, dann streichle sie	501
<b>Coda</b> Was soll ich mit meinem neu entdeckten Leuchtkugelschreiber machen?	530
<b>Dank</b>	551
<b>Anmerkungen</b>	553