

INHALT

Vorwort

9

Teil 1

Was ist eigentlich unser Problem?

Kapitel 1

Denkt nicht an einen rosa Hasen –
die Gedanken sind nicht frei

17

Kapitel 2

Was nach dem Schmerz passiert, bestimmen wir

29

Kapitel 3

Mein Nagetier ist nicht dein Nagetier –
wie wir die Welt wahrnehmen

41

Kapitel 4

Gefühle sind keine Probleme – sondern Gefühle

63

Kapitel 5

Hätte ich, würde ich, wäre ich –
der unglücklich machende Cocktail

83

Teil 2

Wir können ändern, was wir denken

Kapitel 6

Denkt jetzt an einen rosa Hasen!

103

Kapitel 7

Woran wollen wir glauben im Leben?

113

Kapitel 8

Ein Haufen Materie:

Warum Atome wichtig für die Liebe sind

125

Kapitel 9

Formt unsere Sprache unsere Gedanken, oder
formen Gedanken unsere Sprache?

143

Kapitel 10

Wie Stille und das Nichts bei der Liebe helfen

157

Kapitel 11

Handeln für die Liebe –
was wir jetzt tun können

183

Teil 3

**Kick ass oder: Lebensentfaltung –
alles für euer Orchester**

Kapitel 12

Du bestimmst über deinen rosa Hasen

209

Kapitel 13

Geld, Sex und Rock 'n' Roll –
was wir für unser Glück brauchen

227

Kapitel 14

Und jetzt können wir die Welt retten

305

Quellenverzeichnis

311

Dank

319