

INHALT

VOR-SÄTZE	8
1. SATZ Dürfen Sie keine Fehler machen?	14
2. SATZ Angst ist ein Scheinriese.	16
3. SATZ Behandeln Sie sich selbst wie eine gute Freundin.	18
4. SATZ Was ist das Schlimmste, das passieren kann?	22
5. SATZ Die Lösungen für Ihre größten Probleme liegen nie außerhalb von Ihnen, sondern in Ihnen selbst.	24
6. SATZ Wut ist ein schlechter Antreiber.	28
7. SATZ In der Komfortzone wächst nichts. Die schönsten Gärten blühen außerhalb.	30
8. SATZ Manchmal muss man ein Gefühl oder eine Situation einfach nur aushalten.	32
9. SATZ Wenn man etwas zum ersten Mal macht, fühlt es sich immer falsch an.	34
10. SATZ Es gibt Dinge, an denen man arbeiten kann, und Dinge, die man annehmen muss.	36
11. SATZ Sie können sich nicht an Menschen festhalten. An einem Baum oder einem Felsen vielleicht, aber nicht an einem Menschen.	38
12. SATZ Jeglicher Veränderungswunsch kann sich nur auf die Zukunft richten.	40
13. SATZ Machen Sie aus dem »Ich kann nicht mehr« ein »Ich will nicht mehr«! Damit kommen Sie in die aktive Rolle hinein und können eventuell Verhaltensweisen ändern.	42

INHALT

14. SATZ In Ihrer Situation könnte niemand glücklich sein. Sie dürfen etwas ändern.	44
15. SATZ Schauen Sie auf die Habenseite.	46
16. SATZ Zwischen Reiz und Reaktion liegt die Freiheit. (frei nach Viktor Frankl)	50
17. SATZ Lästige Gedanken können Sie genauso verjagen wie lästige Fliegen.	54
18. SATZ Emotionen rausnehmen und schauen, was wirklich passiert ist.	56
19. SATZ Man macht aus einem grünen Menschen keinen blauen.	58
20. SATZ Niemand würde Sie je so hart verurteilen, wie Sie sich selbst verurteilen.	60
21. SATZ Man kann niemanden ändern, nur sich selbst und die eigene Sicht auf die Dinge.	64
22. SATZ Ich habe in meinem Leben eine Menge Katastrophen durchlitten, die meisten davon in meinem Kopf. (frei nach Mark Twain)	68
23. SATZ Raus aus der Abhängigkeit, rein in die Autonomie.	70
24. SATZ Man kann sich aktiv dazu entscheiden, eine Verletzung hinter sich zu lassen.	74
25. SATZ Gehen Sie dem nach, was sich lebendig anfühlt.	76
26. SATZ Trauen Sie nie einer inneren Stimme, die nicht liebevoll zu Ihnen spricht.	78
27. SATZ Einfach mal sein lassen.	80
28. SATZ Sie können nicht von Ihrem Gegenüber erwarten, dass Sie verstanden werden, wenn Sie ihm gar nicht die Möglichkeit geben, Sie zu verstehen.	82

INHALT

29. SATZ	Gehen Sie mit Ihrem Zögern mit.	84
30. SATZ	Sie nehmen sich immer mit, egal, wohin Sie gehen.	88
31. SATZ	Träume muss man ausprobieren, um zu prüfen, wie viel Wirklichkeit in ihnen steckt.	92
32. SATZ	Handeln schlägt Bewerten.	94
33. SATZ	Sie dürfen scheitern.	96
34. SATZ	Wenn Sie etwas gern tun wollen, machen Sie die Umsetzung nicht davon abhängig, ob andere Menschen Zeit haben, Sie zu begleiten. Machen Sie es allein.	98
35. SATZ	Oft haben wir am meisten Angst vor den Dingen, die wir uns am meisten wünschen.	100
36. SATZ	Schauen Sie Ihren Monstern ins Gesicht. Erst wenn Sie den Mut dazu aufbringen, werden Sie feststellen, dass diese Monster gar keine Zähne haben.	102
37. SATZ	Irrationale Gedanken können nicht rational bewertet werden.	104
38. SATZ	Im Job sind Sie ersetzbar. In der Familie nicht.	106
39. SATZ	Erwachsen ist man, wenn man es aushält, andere Menschen zu enttäuschen.	108
40. SATZ	Ein Nein zu anderen ist ein Ja zu Ihnen selbst.	112
41. SATZ	Nur wenn Sie für sich selbst funktionieren, können Sie auch für andere funktionieren.	114
42. SATZ	Es ist okay, wütend zu sein.	118
43. SATZ	Wir haben keine Kontrolle über das Verhalten anderer Menschen.	120

INHALT

44. SATZ	Wenn Sie den Widerstand aufgeben, geht die Tür vielleicht auf.	122
45. SATZ	Geben Sie sich Zeit. Eine Blume wächst nicht schneller, wenn man an ihr zieht.	124
46. SATZ	Just do it.	126
47. SATZ	Sie dürfen sich den anderen so zumuten, wie Sie sind, denn die anderen muten sich Ihnen ja auch so zu.	130
48. SATZ	Sie müssen endlich aufhören, auf das tote Pferd einzureden.	132
49. SATZ	Es gibt nicht auf alles im Leben eine Antwort.	134
50. SATZ	Eine Enttäuschung ist das Ende einer Täuschung.	136
51. SATZ	Lassen Sie Ihrer Mutter doch ihr Unglück. Sie können sie nicht glücklich machen.	140
52. SATZ	Sie sind nicht Ihre Krankheit, die Krankheit ist nur ein Teil von Ihnen.	142