

INHALT

TEIL 1: EINLEITUNG	5
Kapitel 1: Über meine Emotion Hacks	7
Kapitel 2: Wie wir fühlen und warum	13
TEIL 2: EMOTION HACKS	29
Kapitel 3: Big Picture Hacks	31
• Hack 1: Ordne deine Emotionen	33
• Hack 2: Erkenne emotionale Muster	36
• Hack 3: Führe ein Stimmungstagebuch	39
Kapitel 4: Auslöser-Hacks	43
• Hack 4: Vermeide bestimmte Situationen	45
• Hack 5: Nimm das Steuer in die Hand	48
• Hack 6: Lenk dich auf gesunde Weise ab	51
• Hack 7: Profitiere von deinen Erinnerungen	54
• Hack 8: Nutze deine Vorstellungskraft	57
Kapitel 5: Stimmungs-Hacks	61
• Hack 9: Ernähre dich gesund	63
• Hack 10: Sorge für guten Schlaf	66
• Hack 11: Treibe regelmäßige Sport	70
• Hack 12: Trink genug Wasser	73
• Hack 13: Raus in die Natur!	77
• Hack 14: Bau Stress ab	81
• Hack 15: Nutze die Kraft der Kreativität	84
• Hack 16: Nimm deine Stimmung wahr	88
•	
Kapitel 6: Deutungs-Hacks	91
• Hack 17: Erforsche deine Weltanschauung	93
• Hack 18: Schluss mit Schubladendenken	97
• Hack 19: Schluss mit der Panikmache	101
• Hack 20: Handle planungsorientiert	104
• Hack 21: Sag niemals nie	107

- Hack 22: Keine falschen Schuldzuweisungen 111
- Hack 23: Mach dir deine Glaubenssätze bewusst 114
- Hack 24: Überprüfe deine Ansprüche 117
- Hack 25: Raus aus dem Gedankenkarussell! 120
- Hack 26: Hinterfrage „Ich sollte“-Gedanken 124
- Hack 27: Positive Neubewertung 127
- Hack 28: Lerne gesunde Akzeptanz 131
- Hack 29: Rücke die Dinge ins rechte Licht 134
- Hack 30: Konzentriere dich auf das Positive 137
- Hack 31: Bezieh nicht alles auf dich 141
- Hack 32: Erwarte nicht, dass andere sich ändern 145
- Hack 33: Unterscheide Meinungen von Fakten 148
- Hack 34: Werte Positives nicht ab 151

Kapitel 7: Hacks für belastende Situationen	155
• Hack 35: Sammle mehr Informationen	157
• Hack 36: Lerne dich selbst besser kennen	160
• Hack 37: Hol dich ins Hier und Jetzt	164
• Hack 38: Entwickle ein Mantra	167
• Hack 39: Frage dich, ob dein Gefühl berechtigt ist	170
• Hack 40: Mach Atemübungen	174
• Hack 41: Lass unangenehme Gefühle zu	177
• Hack 42: Übe Achtsamkeit	180
• Hack 43: Weite deinen Blick auf dich selbst	184
• Hack 44: Kein Sport bei Wut	187

Kapitel 8: Hacks zum Ausdruck von Emotionen	191
• Hack 45: Schreib darüber	193
• Hack 46: Kommuniziere klar und sicher	196
• Hack 47: Übe Problemlösen	199
• Hack 48: Verwandle Emotionen in Kreativität	203
• Hack 49: Sichere dir sozialen Support	207
• Hack 50: Nutze Emotionen für Veränderung	210

Schlussgedanken	214
Danksagung	218
Quellenangaben	220