

Leslie Cameron-Bandler
David Gordon, Michael Lebeau

MUSTER LÖSUNGEN



Lösungsmuster für alltägliche Probleme

Aus dem Amerikanischen von
Vukadin Milojevic

Junfermann Verlag • Paderborn
1992

Inhalt

Vorwort	11
1. Eine Welt der Unterschiede	15
2. Ein Blick in den Spiegel	23
3. Die fünf Grundlagen des Erfolgs.	35
4. Von „Wünschen“ zu „Haben“.	67
Wünschen.	67
Wollen	72
Planen	78
Handeln.	84
Haben.	88
Verwirklichen Sie Ihre Wünsche.	94
5. Essen	107
Von Wissen zu Erfahrung	117
6. Fitness	131
Etwas Kraft dahinter setzen	134
7. Mäßigung und Leidenschaft	141
Drogen	141
Ihrer Zukunft zuliebe.	146
Rauchen.	152
Der Weg zu frischem Atem.	160
Alkohol	169
Ein Toast auf die Mäßigung	173

8. Sex.	181
9. Liebe.	193
10. Kindererziehung	243
Nachwort.	291
Anmerkungen.	293
Glossar.	299
Literatur.	301