

Robert L. Otter

# Trotzdem glücklich

Das neue  
Sorgenmanagement

Universitas

# Inhalt

Vorwort: Weshalb wurde dieses Buch geschrieben - und was nutzt Ihnen dieses Buch konkret? . . . . .	7
--	---

## Teil 1 - Die Anatomie der Sorgen\*

Was ist eigentlich Psychologie, und wie hilft sie bei der Sorgenbewältigung? . . . . .	21
The BIG FIVE - die fünf Persönlichkeitsfaktoren . . . . .	25
The BIG FIVE - und die Konsequenzen daraus . . . . .	31
The BIG FIVE - 1. Konsequenz . . . . .	32
The BIG FIVE - 2. Konsequenz . . . . .	38
Was für ein Sorgentyp sind Sie? . . . . .	45
Der Aufschieber . . . . .	53
Der Pfojektionstyp . . . . .	57
Der Vogel-Strauß-Typ . . . . .	61
Der Leugner . . . . .	65
Der Schuldzuweiser . . . . .	68
Der Vermeider . . . . .	71
Der API 98-2 - Test und Auswertung . . . . .	77

## Teil 2 - Die Analyse des Sorgenmanagements

Die drei »Binsenweisheiten« der Verhaltenspsychologie . . . . .	129
Erste Binsenweisheit der Verhaltenspsychologie . . . . .	131
Zweite Binsenweisheit der Verhaltenspsychologie . . . . .	135
Dritte Binsenweisheit der Verhaltenspsychologie . . . . .	137

## Teil 3 — Die Veränderung der Programmabläufe

Überlegungen zum Glück und zum Glücklichein . . . . .	145
Änderung des Ambienteprogramms . . . . .	156

Änderung des Negativ-Denk-Programms. . . . .	160
Die sich selbst erfüllende Prophezeiung. . . . .	166
Änderung des Streßprogramms. . . . .	190
Änderung des Negativ-Partner-Programms. . . . .	198
Die Veränderung des Konfliktlösungsprogramms. . . . .	202
Zum guten Schluß. . . . .	219
Glossar der Fachausdrücke und Fremdwörter. . . . .	220