

*Horst Conen*

***Sei gut zu dir,  
wir brauchen dich***

***Vom besseren Umgang  
mit sich selbst***

*Campus Verlag  
Frankfurt/New York*

# **Inhalt**

<i>Einleitung: Das »Take-Care-Prinzip«</i> . . . . .	11
1. <i>Schleppen Sie die Vergangenheit mit sich herum?</i> . . . . .	15
Verändern Sie mit »starken Sprüchen« Ihr Leben. . . . .	15
Take-Care-Prinzip: So schaffen Sie sich ermutigende Lebensbotschaften. . . . .	21
Vom OJE- zum AHA-Denken. . . . .	23
Werden Sie zum Rosinenpicker - sammeln Sie positive Ereignisse. . . . .	26
Mit Kopfarbeit gegen den inneren Nörgler. . . . .	30
Die unerledigten seelischen Geschäfte. . . . .	34
Sie sind nicht allein!. . . . .	46
2. <i>Setzen Sie sich selbst unter Druck?</i> . . . . .	48
Take-Care-Prinzip: So nehmen Sie den Druck heraus . . . . .	50
Sorgen Sie regelmäßig für Druckausgleich. . . . .	58
Finden Sie ein gesundes Maß. . . . .	62
Sagen Sie auch mal Nein. . . . .	66
Bewahren Sie sich ein Stück Lockerheit . . . . .	69
Versuchen Sie nicht, etwas zu erzwingen. . . . .	74

3. <i>Leiden Sie unter Stress und Ärger?</i> . . . . .	37
Das »Figarogefühl« . . . . .	78
Positive Selbstbeeinflussung gegen Stress. . . . .	79
Take-Care-Prinzip: So sind Sie weniger gestresst . . . . .	80
Positive Selbstbeeinflussung gegen Ärger. . . . .	92
Take-Care-Prinzip: So ärgern Sie sich weniger. . . . .	92
Bestimmen Sie, was Sie erleben. . . . .	99
4. <i>Machen Ihnen andere das Leben schwer?</i> . . . . .	102
Versuchen Sie, eine neutrale Haltung einzunehmen. . . . .	102
Der schwierige Mitmensch. . . . .	108
Take-Care-Prinzip: So erleichtern Sie sich den Umgang mit schwierigen Leuten. . . . .	109
Leisten Sie sich Friedensdienste. . . . .	129
5. <i>Folgen Sie einem falschen Antrieb?.....</i>	131
Jeder wird von etwas getrieben. . . . .	131
Der Blick ins Innere Ihres Lebensmotors. . . . .	133
Dr. Jekyll und Mr. Hyde. . . . .	134
Finden Sie heraus, was Sie antreibt. . . . .	135
Den Sinn und Unsinn des eigenen Tuns erkennen. . . . .	141
Die MENÜ-Formel. . . . .	144
So schalten Sie um auf positive Motivation. . . . .	146
6. <i>Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl?</i> . . . . .	148
Intuition ist lebenswichtig. . . . .	148
Mehr mitbekommen bedeutet mehr gewinnen. . . . .	152
Take-Care-Prinzip: So verbessern Sie Ihre Intuition. . . . .	154

7. Können Sie sich verändern? . . . . .	174
Das Chamäleon-Prinzip . . . . .	174
Nicht nur Katzen haben sieben Leben . . . . .	176
So erkennen Sie, ob Ihnen Veränderung gut tun würde . . . . .	178
Take-Care-Prinzip: So trainieren Sie Ihre Veränderungs- fähigkeit . . . . .	182
Schenken Sie allen Ihren Fähigkeiten Beachtung . . . . .	186
Lassen Sie keine Ihrer Fähigkeiten brachliegen . . . . .	187
Bleiben Sie hungrig . . . . .	191
Werden Sie reaktionsschnell . . . . .	193
Selbsterfinder leben besser . . . . .	197
8. Genießen Sie Ihr Leben? . . . . .	200
Steuern Sie in die richtige Richtung? . . . . .	201
Take-Care-Prinzip: So können Sie Ihr Leben mehr genießen . . . . .	202
Lachen Sie genug . . . . .	226
Treffen Sie mit sich selbst eine Vereinbarung . . . . .	238
Take-Care-Freundschaftsvertrag . . . . .	240
Nachwort . . . . .	244
Danksagung . . . . .	246
Weiterführende Literatur . . . . .	248