

Ursula Nubei

*Zehn Gebote  
für  
gelassene Frauen*

Scherz

# Inhalt

Einleitung	7
Zehn Gebote für gelassene Frauen	17
I. Du sollst dem Leben eine spielerische Seite abgewinnen	19
II. Du sollst dein Leben vereinfachen	28
III. Du sollst dich vom Alltag nicht auffressen lassen	38
IV. Du sollst Entscheidungsstress vermeiden	48
V. Du sollst auf deine innere Stärke vertrauen	60
VI. Du sollst dich selbst kontrollieren	70
VII. Du sollst Freund von Feind unterscheiden	79
VIII. Du sollst dir nicht zu viele Sorgen machen	92
IX. Du sollst von den Katzen lernen	102
X. Du sollst zu dir selbst finden	112
Schluss	123
Literatur	127