

Gabriela Bunz-Schlösser

4
/

Komm mal einen Tag zu dir!

y
Wege zu einem glücklicheren Leben

/

mvg Verlag

Inhaltsverzeichnis

y /

Einführung 9

1. Kapitel:

Die Fußklappen-Technik 13

2. Kapitel:

Zehn Lernregeln 22

Regel Nr. 1: Lerne, weder dich noch
andere zu verurteilen 24

Regel Nr. 2: Lerne, dich nicht mehr zu
ärgern 27

Regel Nr. 3: Lerne, deinen Nächsten so
zu lieben *wie dich selbst!* 36

Regel Nr. 4: Lerne aufzuhören, alles in
„gut“ und „schlecht“ einzu-
teilen 45

Inhaltsverzeichnis

Regel Nr. 5: Lerne, deine Gedanken zu disziplinieren	49
Regel Nr. 6: Lerne, dankbar zu sein . . .	52
Regel Nr. 7: Lerne, deinen Partner (Lebenspartner, Kind, Chef, / Arbeitskollegen etc.) mindestens in Bezug auf eine /" Sache anerkennen zu können	57
Regel Nr. 8: Lerne, unabhängig von einem Partner existieren zu können - und zwar gut!	62
Regel Nr. 9: Lerne, Verantwortung für dich selbst zu übernehmen	65
Regel Nr. 10: Lerne, ändern zu verzeihen	75
3. Kapitel: Die Gedankenstopp-Technik	79
4. Kapitel: Die 7 x 7 x 7-Technik	84
5. Kapitel: Depressive Verstimmungszustände . .	89

Inhaltverzeichnis

1. Der Hauptfehler Nr. 1.	98
2. Der Hauptfehler Nr. 2.	99

6. Kapitel:

Ängste.	106
-----------------	-----

>

1. Was engt mich in meinem Leben ein? Womit enge ich mich möglicherweise selbst ein? .'.	107
2. Was mache ich, wenn ich große Ängste vor dem Alleinsein habe? ...	110
3. Sexualprobleme.	114
4. Die Angst vor dem Altwerden.	119
5. Die Angst vor der Zukunft.	123
6. Die Angst vor dem Tod.	129
7. Selbstmord? Na ja, Avenn Sie unbe- dingt wollen, dass es Ihnen „dann“ noch schlechter geht als bisher, dann bitte!.	135

7. Kapitel:

Wie kann eine Partnerschaft heut- zutage überhaupt noch funktionieren?	148
---	-----

1. Das Zauberwort heißt „Rollen- wechsel“!.	149
2. Das Claudia-Schiffer-Syndrom.	156

Inhaltsverzeichnis

3. Jeder muss in erster Linie Verantwortung für sich selbst übernehmen 159
4. Glücklich werden jcfurch Loslösen 168

8. Kapitel:

Der Weg zum eigenen Inneren:

eine Übung172

y /

Desiderata . .'.185

Schlussbemerkung.188

Stichwortverzeichnis.189