

Paul Pearsall

**Denken Sie negativ,
unterdrücken Sie Ihren Ärger
und geben Sie anderen die Schuld**

Warum Sie auf Lebenshilfe-Ratgeber
verzichten können

mvg Verlag

15 9 7 2

Inhalt

Danksagung	9
Einleitung: Eine Wissenschaft vom Wohlergehen	11
Teil I Warum Selbsthilfe nicht funktioniert	21
1 Selbsthilfe braucht uns, nicht wir die Selbsthilfe .	23
2 Die (Schein-)Wahrheiten des Lebens	49
3 Genießen Sie Ihre eigene Art von „gutem Leben“	81
Teil II ... und wie sie funktionieren kann	97
4 Widerstandsbewusstsein entwickeln	99
5 Liebeslügen und warum wir ihnen nicht glauben dürfen	113
6 Zufrieden leben im Familienirrenhaus	137
7 Beruf als Berufung	161
8 Auswege aus der Gesundheitshysterie	183
9 Auswege aus dem Jugendwahn	207
10 Gesundes Sterben und gutes Trauern	235
Epilog: Der fünfte Faktor	259
Anmerkungen	265
Schlagwortindex	281