

Karlheinz Hum

Wie man Optimist wird

Kleine Schule der Lebensfreude

Herder Taschenbuch Verlag

Inhalt

Vorwort: Worum es mir geht	7
1. KAPITEL Beispielhaftes, wahres menschliches Leben.	9
2. KAPITEL Das Portrait von beispielhaften Menschen.	13
3. KAPITEL Man muß sich mögen und die andern auch.	18
4. KAPITEL Wir können unsere Denkmuster ändern.	24
5. KAPITEL Wie man gerne gesehen ist.	35
6. KAPITEL Wie Wissen uns vorankommen läßt.	40
7. KAPITEL Für persönliche Erfolge trainieren.	46
8. KAPITEL Vertrauen macht sich doch bezahlt.	61
9. KAPITEL Ein ganzes Stück vom Glück.	95
10. KAPITEL Vertrauensvoll zusammenleben und zusammenwirken	106
11. KAPITEL Hoffnungsfroh in die Zukunft blicken.	121
Personen-und Stichwortverzeichnis.	123