

Hans Jürgen Schellbach

Pessimismus ist heilbar

Anleitungen zu positivem Denken
in allen Lebenslagen

Herder Taschenbuch Verlag

Inhalt

I. Die zwei Welten	13
1. Optimist und Pessimist	13
2. Zeitkrankheit „Pessimismus“.	14
3. Optimismus - Es beginnt immer in unserem Denken	16
4. Berg und Tal	19
II. Gedanken sind Kräfte	22
1. Eine unbegrenzte Kraft	22
2. Bewußt-sein!.	23
3. Der sechste Sinn	24
4. Alles hängt mit allem zusammen.	25
5. Der 100ste Affe	27
6. Alles ist Energie.	29
7. Was ist Wirklichkeit?.	32
8. Alltäglich: Optische Täuschungen.	33
9. Gedanken sind Kräfte.	37
10. Ein entscheidender Schritt	38
III. Was erwarten wir?	41
1. Wie will ich sein?.	41
2. Prophezeiungen, die sich selbst erfüllen.	42
3. Was erwarten wir?.	44
4. Unsere Jugend	45
5. Optimismus und Erfolg.	47
6. Optimismus und Gesundheit	48
7. Gesundheit durch Gedankenkraft	49
8. Krank oder gesund?.	51
9. Aufmerksamkeit	51

10. Beobachten Sie sich selbst!	54
11. Erfolgreich durch Gedanken.	55
12. Was denken Sie, wenn?	57
13. Der Carpenter-Effekt	60
14. Gesundheit und Gedankenkraft	61
IV. Der Schlüssel des Optimisten.	64
1. Die Freiheit der Entscheidung.	64
2. Die Schaltzentrale in uns.	65
3. Gefühle entscheiden	66
4. Aufmerksamkeit erzeugt Gedanken.	67
5. Wünsche-Ja! Ängste-Nein!.	68
6. Ja zum Leben sagen	69
7. Negativ und Positiv.	70
8. Möglichkeiten - Wie Sand am Meer.	71
9. Befehle an unser Unterbewußtsein	72
10. Konditionierung.	73
11. Umprogrammierung.	74
V. Der Weg ist das Ziel.	77
1. Was soll das tägliche Einerlei?	77
2. Wowillichhin?	78
3. Unsere Träume und Wünsche.	79
4. Aus Wünschen werden Ziele.	79
5. IstesZufall?	80
VI. In jeden Fall... Optimist sein.	82
1. Ein schöner Tag.	82
2. Ein neuer Tag beginnt schon am Abend vorher	85
3. Starke Nerven-und vieles fällt leichter.	87
4. Konzentration und Lebenserfolg.	91
5. Gesund werden und gesund sein.	93
6. Depressionen-Jeder kann selbst etwas dagegen tun!	96
7. Erfolgreich mit Menschen umgehen.	101
8. Wieder miteinander reden können.	103
9. Erfolge entscheiden, nicht die Fehler.	106
10. Mein Partner hat mich verlassen.	108

11. Mißerfolge meistern109
12. Erfolgreich sein, heißt reden können.112
VII. Die erfolgreiche Frau (von Monika Schellbach)115
1. Frau zwischen Beruf und Familie115
2. Selbstverwirklichung .117.	
VIII. Pessimismus ist heilbar.120
1. Beginnen Sie jetzt!120
2. Unerläßliches.123
Literaturhinweise124
Stichwortregister.125

! Wichtige Gedanken © Der Optimist handelt!