

Rudolf Affemann

# Es gibt immer einen Weg

Aus der Sendereihe:  
Ratgeber Lebensfragen

Herder Taschenbuch Verlag

# Inhalt

Einleitung . . . . .	9
I. Ängste abbauen und Ängsten vorbeugen. . . . .	11
II. Mit gesundem Streß leben - Dem ungesunden Streß begegnen. . . . .	32
III. Problemlösungen am Arbeitsplatz. . . . .	51
IV. Wege aus Schulschwierigkeiten. . . . .	68
V. Urlaub-Die schönste Zeit im Jahr?. . . . .	85
VI. Lebensmittel - Älterwerden - Altsein. . . . .	106
Schlußwort. . . . .	124