

**Arnold A. Lazarus  
Clifford N. Lazarus  
Allen Fay**

## **Fallstricke des Lebens**

**40 Einstellungen,  
die Ihr Leben zur Hölle machen.  
Und 40 Auswege**

Aus dem Amerikanischen  
von Christoph Trunk

# Inhalt

Einführung . . . . .	9
1. Entspannung ist Zeitverschwendung . . . . .	19
2. Man fährt besser, wenn man die anderen unter Kontrolle hält . . . . .	23
3 „Dampfablassen“ ist gesund . . . . .	27
4. Ganz gleich, wie du dich aufführst - deine Familie und deine Freunde sollten dich trotzdem gern haben. . . . .	30
5 Freundlichkeit besiegt Unfreundlichkeit . . . . .	34
6. Sag nichts, was die Gefühle anderer verletzen könnte	38
7. Versuche, stets perfekt zu sein. . . . .	41
8. Sag lieber „Nein“ - wenn du jemandem den kleinen Finger gibst, nimmt er die ganze Hand . . .	44
9. Ein Ultimatum ist ein gutes Mittel, um Ausein- andersetzungen zu beenden. . . . .	47
10. Mit rückhaltloser Ehrlichkeit kommt man am weitesten. . . . .	51
11. Wenn Freunde oder Verwandte achtlos mit mir umgehen, strafe ich sie mit Schweigen. . . . .	55
12. Ich kann fast alles erreichen. . . . .	59
13. Wenn du willst, daß etwas richtig gemacht wird, mach es selbst . . . . .	64
14. Wenn etwas danebengeht, muß man einen Schuldigen finden. . . . .	68
15. Strafe ist die beste Disziplin. . . . .	72
16. Behalte deine Gefühle für dich. . . . .	75
17. Mit deinem ersten Eindruck von einem Menschen liegst du immer richtig. . . . .	79
18 Was ich auch tue, es muß meinen Eltern gefallen ..	82
19 Erfolg und Geld sind der Schlüssel zum Glück. . . . .	85
20. Einmal das Opfer, immer das Opfer. . . . .	89

21. Sei bescheiden, bilde dir bloß nicht ein, du seist etwas Besonderes. . . . .	94
22. Unverblümete Kritik ist ein guter Weg, um andere von ihren Fehlern abzubringen. . . . .	97
23. Sei kein Egoist - denk immer zuerst an die anderen	101
24. Mein Ehepartner muß meine Eltern und meine Familie lieben. . . . .	105
25. Je höher die Erwartungen, um so größer das Engagement . . . . .	108
26. Es ist wichtig, daß alle mich mögen. . . . .	111
27. Wenn du ein Problem lange genug ignorierst, löst es sich von allein. . . . .	114
28. Wenn du spielst, dann setz auf Sieg. . . . .	118
29. Ich und die anderen müssen ganz bestimmten Vorstellungen entsprechen. . . . .	122
30. Wenn mich jemand wirklich liebt, spürt er, was ich brauche. . . . .	125
31. Auf Gemeinheiten kann man nur mit Empörung reagieren. . . . .	129
32. Es kann nur guttun, hart gegen sich zu sein. . . . .	132
33. Eine Entschuldigung bringt alles wieder ins rechte Lot . . . . .	136
34. Wer sich ändern will, muß die Gründe für sein Verhalten verstehen. . . . .	139
35. Fehler muß man verbergen - es kommt darauf an, immer im Recht zusein. . . . .	142
36. Geh nach deinem Gefühl, dann kann dir nichts passieren. . . . .	146
37. Das Leben sollte gerecht sein. . . . .	149
38. Glücklich verheiratete Menschen haben keine sexuellen Gefühle für irgend jemanden sonst. . . . .	153
39. Worte sind bindend; ein Versprechen darf man nicht brechen. . . . .	156
40. Entbehrung und harte Arbeit festigen den Charakter	159
 Nachwort . . . . .	 163
Die Autoren. . . . .	166