

ELAINE FOX

**IN JEDEM STECKT EIN
OPTIMIST**

**Wie wir lernen können, eine positive
Lebenseinstellung zu gewinnen**

Aus dem Englischen übertragen
von Michael Müller

C. Bertelsmann

INHALT

<i>Einführung</i>	7
1 Heitere und finstere Gemüter	19
2 Leben auf der Sonnenseite	59
3 Das finstere Gemüt	105
4 Optimismus- und Pessimismusedene	144
5 Der geschmeidige Geist	184
6 Neue Techniken zur Umbildung unseres Gehirns	232
<i>Dank</i>	283
<i>Anmerkungen</i>	287
<i>Namensregister</i>	312
<i>Sachregister</i>	315