

Inhalt

1	Was Sie erwartet	1
2	Obenrum viel los	11
2.1	Ich sehe was, was Du nicht siehst	12
2.2	Was denken Sie, denken Sie?	26
2.3	Denkmuster	34
2.4	Wie wir unsere Welt konstruieren	48
	Literatur zur Vertiefung	78
3	Obenrum frei machen	79
3.1	Die neue Sicht	80
3.2	Dämonen und der Ruhepol	99
3.3	Ziele und Lebensentwurf	117
3.4	Die neue Welt	138
	Literatur	158
4	... und so bleiben!	159
4.1	Umgewöhnung	160
4.2	Training	170
4.3	Philosophien	180
4.4	Leitlinien	188
	Literatur zur Vertiefung	196
	Index	199

Den Kopf frei machen und so bleiben
Anders denken und glücklich werden
Adler, F.

2014, V, 200 S. 3 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-642-41849-5