

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	4
Warum machen wir uns überhaupt Sorgen?	6
Welche Arten von Sorgen gibt es?.....	9
Alternativen zu Sorgen.....	14
Schauen Sie mehr bei sich selbst	17
Gegenteil von Sorgen: Glück und Gelassenheit	20
So brechen Sie mit den Sorgen.....	22
Fangen Sie endlich an zu leben!	24
Positives Denken ist Schlüssel zum Erfolg.....	25
Beginnen Sie mit einer Bestandsaufnahme	28
Wann fangen Sie endlich an zu laufen?	30
Drücken Sie Ihre „Reset“-Taste!	33
Träume, Visionen, Ziele, Glaube und Mut	34
Mit Disziplin durchhalten.....	36
Beschäftigen Sie sich	37
Zeigen Sie Charakter	38
Wo ist Ihr Plan?	40
Schlusswort: Sorgen erledigen sich von selbst	42