

## Inhalt

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
Sie und die anderen .....	42
Schlussbemerkung: Beseitigung Ihrer Sorgen.....	47