

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung.....	11
1. Die Fallen im Kopf – und wie man sie erkennt	15
1.1 Was sind repetitive negative Gedanken?	16
1.2 RND: Testen Sie sich.....	19
1.3 Erkennen Sie Ihre Trigger	20
1.4 Die Falle im Kopf: Was RND anrichtet	22
1.5 Wann professionelle Hilfe angesagt ist.....	24
2. Das Kontrollparadox – und wie man damit umgeht	27
2.1 Eisbären und das Paradox mentaler Kontrolle	27
2.2 Loslassen.....	29
2.3 Die falschen Kontrollstrategien.....	32
2.4 Das Denken effektiv steuern.....	34
3. Sorge – und wie man sie sich abgewöhnt.....	39
3.1 Der unwiderstehliche Drang zur Sorge	40
3.2 Sorge: Testen Sie sich	43
3.3 Die zwei Gesichter der Sorge	44
3.4 Effektives Problemlösen	46
3.5 Sorgen entkatastrophisieren	52
3.6 Effektives Entkatastrophisieren	58
4. Grübeln – und wie man aus dem Karussell aussteigt	61
4.1 Zwei Arten des Grübelns	62
4.2 Grübeln: Testen Sie sich	63
4.3 Verfehlte Ziele neu überdenken	65
4.4 Frag nicht „warum“, sondern „wie“	70
4.5 Von „Innen“ nach „Außen“	75
5. Reue – und wie man über sie hinwegkommt	79
5.1 Hätte, sollte, wäre, könnte.....	80
5.2 Reue: Testen Sie sich.....	83
5.3 Prüfen Sie Ihre Optionen	86
5.4 Die Diskrepanz verkleinern.....	89
6. Scham – und wie man ihr in die Augen schaut	95
6.1 Gesehen werden.....	95
6.2 Scham: Eine „unwürdige“ Emotion.....	96
6.3 Verlegenheit und Scham.....	97
6.4 Scham: Testen Sie sich	100
6.5 Eine gesündere Einstellung entwickeln	102
6.6 Die Schande abschütteln	107

7. Demütigung – und wie man sie verarbeitet.....	113
7.1 Die Emotion der Demütigung.....	113
7.2 Demütigung: Testen Sie sich.....	116
7.3 Das Wichtigste zuerst: Schluss mit der Demütigung.....	119
7.4 Demütigung reduzieren (1): Mitgefühl für sich selbst.....	119
7.5 Demütigung reduzieren (2): Das Gute in mir.....	124
8. Groll – und wie man ihn loslässt.....	127
8.1 Wenn aus Groll Feindseligkeit wird.....	128
8.2 Groll: Testen Sie sich.....	130
8.3 Konfrontieren Sie sich mit Ihrem Groll.....	133
8.4 Dankbarkeit.....	133
8.5 Vergebung.....	137
Zum Abschluss.....	143
Danksagung.....	145
Literatur.....	147
Über dieses Buch.....	149
Die Autoren.....	151