

Inhalt

Vorwort	6
1. „Hätt ich nur!“ – Raus aus dem Gedankenkarussell....	9
Der hohe Preis des Haderns	10
Denkfallen und Fehlschlüsse	16
Hadern für das Hier und Jetzt	22
2. MIST! – Das Alltagshadern stoppen	27
Mimimi: Der Auslöser.....	29
Ich-Fokus: Meine Gefühle konkretisieren.....	30
Schuldgefühle: Das schlechte Gewissen.....	33
Tun: Welche Optionen habe ich?	39
3. Lebensbestimmend – Vergangenes, an dem wir zu knabbern haben	49
Mit den Folgen leben (müssen)	50
Ihre Wenn-dann-Ketten	54
Ausmisten und einordnen	58
4. Mehr Selbstwirksamkeit = weniger Mimimi	69
Selbstregulation: Gefühlsbewusstsein entwickeln....	70
Gutes Verhalten wahrnehmen	74
Eigenverantwortung: Sich entschuldigen können	77
Standpunkt haben, zeigen und vertreten.....	79

Beherrschen Sie die Zeit!.....	85
Fast Reader	88
Die Autorin	92
Weiterführende Literatur	93
Register	95