

Leo Bormans

Ab heute bin ich Optimist!

Eine Starthilfe

Aus dem Niederländischen von
Birgit Erdmann und Bärbel Jänicke

Patmos Verlag

INHALT

START

- 11 NEUN PRÜFSTEINE
- 13 DIE REISE UNSERES LEBENS

1. OPEN – OPTIMISTEN SIND OFFENE MENSCHEN

- 19 WIE VIELE GLÜCKLICHE MENSCHEN KENNEN SIE?
- 22 SIND SIE EIN OPTIMIST?
- 27 OPTIMISMUS KANN MAN ERLERNEN
- 30 ABER HAT DAS MIT MIR ZU TUN?
- 32 SINNVOLLER PESSIMISMUS
- 35 DER TRAUMURLAUB

2. POSITIVE POWER – OPTIMISTEN SETZEN IHRE POSITIVEN KRÄFTE EIN

- 41 NATÜRLICHE ENERGIE
- 43 DER NEUE ZEITGEIST
- 45 MURPHYS GESETZ BRECHEN
- 48 DANKEN
- 50 VERGEBEN
- 52 DAS REZEPT
- 53 GÖNNEN SIE SICH EIN EIS

3. TRANSFORM – OPTIMISTEN VERÄNDERN SICH

- 60 WIE FINDET MAN EINEN ANFANG?
- 64 DIE ERSTEN SCHRITTE ZUM GLÜCK
- 66 UND WENN MAN FEHLER MACHT?
- 69 DER BUMERANG AUS WORTEN
- 72 ROTE UND GRÜNE KNÖPFE
- 73 UPS-AND-DOWNS

4. INTERACT – OPTIMISTEN INTERAGIEREN MIT ANDEREN

- 80 DER SOZIALE ZIRKEL
- 82 BEZIEHUNGSSCHRITTE
- 87 POSITIVE BEZIEHUNGEN
- 90 SO LEHREN WIR ES UNSERE KINDER
- 92 LOSGELÖST ODER VERANKERT?

5. MEANING – OPTIMISTEN GEBEN IHREM LEBEN EINEN SINN

- 97 WIE MUTIG SIND SIE?
- 99 WELCHE KRAFT STECKT IN IHNEN?
- 103 VOM WUNSCH ZUM WERT
- 105 EIN GUTER TOD
- 107 NATÜRLICHE KRAFT
- 109 GENIESSEN
- 112 EIN REICHES LAND
- 114 FREI UND VERBUNDEN

6. INSPIRE – OPTIMISTEN INSPIRIEREN ANDERE

- 119 MAGNETISCHER EINFLUSS
- 125 WENN DAS NETZWERK LACHT
- 126 DIE MAGIE DES ENTHUSIASMUS
- 128 DIE POSITIVE SCHULE
- 130 POSITIVE NACHRICHTEN
- 132 WIR HABEN DIE WAHL

7. SMILE – OPTIMISTEN LACHEN – TROTZ ALLEM ODER GERADE DESWEGEN

- 138 DIE KRAFT DES LACHENS
- 141 EIN ORT FÜR DEN KUMMER
- 143 DAS ABC BEI MISSERFOLG UND UNGLÜCK
- 146 DIE FARBE UNSERES LEBENS
- 150 ESSEN SIE SICH GLÜCKLICH
- 152 DER PREIS EINES GUTEN TAGS

8. TARGET – OPTIMISTEN SETZEN SICH ZIELE

- 157 VOM TRAUM ZUM ZIEL
- 160 DORT, WO DU NICHT BIST
- 162 BEWUSST ARBEITEN
- 165 WAS KAUFEN SIE ALS NÄCHSTES?
- 168 EGOLAND

9. ! DAS AUSTRUFEZEICHEN – DIE DRINGLICHKEIT DES OPTIMISMUS

- 173 NOW OR NEVER