

INHALTSVERZEICHNIS  
(Auszug)

I

**ALLES HAT SEINEN PREIS**

*Barrieren auf dem Weg zum Glück*

*Fremdbestimmung verhindert Ihr Glück:*

Falsche Erziehung  
Falsche Moral  
Überbewertung von Intelligenz und Wissen

*Frustration und Flucht blockieren Ihr Glück:*

Falsche Erziehung  
Falsche Moral  
Überbewertung von Intelligenz  
Flucht in den Sport  
Flucht in die Arbeit  
Flucht in die Medien  
Flucht in den Kaufrausch  
Andere Fluchtmöglichkeiten

Erste Selbstanalyse und Bilanz auf Ihrem Weg ins  
Glück

## **SEELENFRESSER ANGST**

*Depressionen testen Ihr Glück:*  
Formen - Zustände - Hilfen

1. Gruppe: Hinter lachender Maske
2. Gruppe: Alter wird zum Komplex
3. Gruppe: Frauen, die sich als Opfer fühlen

*Sechs Zündkerzen für Ihren Weg ins Glück*

*Endstation der Depression:*

### *1. Sucht*

Hilfen. Methode der kleinen Schritte.  
Spiegelgespräch.

### *2. Selbstmord*

Signale. Reaktionen. Hilfen.

### *3. Totale innere Einsamkeit.*

Gründe. Verhalten. Rollenspiele.

*Einsamkeit zu zweit*

Voraussetzungen. Folgen. Hilfen.

## II

### **MUT ZUR KONSEQUENZ**

Hilfen auf dem Weg zum Glück - auch für Zweifler  
und Besserwisser

Glück aus dem Sein, nicht aus dem Haben  
Zufrieden, eine Vorstufe zum Glück?  
Zufrieden heißt, nicht glücklich sein  
Behaglich heißt, nicht glücklich sein

Zufriedenheit als Selbstschutz oder Selbstbetrug  
Ein Leben ohne Höhen und Tiefen  
Zu welchem Typ gehören Sie?  
Der Aktive - der Inaktive

Leben durch Identifikation:  
Ich bin der Club  
Fernsehen ist mein Leben

Zweite Selbstanalyse und Bilanz auf Ihrem Weg ins  
Glück

Eigenbestimmung statt Fremdbestimmung:  
Basis zur Änderung Ihres Lebens

Die folgenschwersten Lebenslügen