

Stichwortverzeichnis

- A** Abwäge-Falle 81
 Aktion 103
 Anerkennung aus sich selbst 92
 Anerkennung, gesellschaftlich 22
 Anfangen 105
 Angst 46, 63, 66, 72
 Angst verorten 66
 Ausreden 44, 70, 149
- B** Balance 135, 198
 Beziehungen 201
 Beziehungen prüfen 168
 Beziehungsqualität 202
 Blamage 83, 88, 94
 Blick, schätzender 191
- D** Dopamin 28
 Durchschnittsglück 13, 16, 21, 27
- E** Energiefresser 168, 173, 178, 201
 Energievampire 14
 Erfolg 71
 Erinnerungen festhalten 111
 erster Schritt 106
- F** Falschinterpretationen von guten Taten 87
 Fehler 110
 Fehler bei anderen oder beim Schicksal suchen 115
 Fehler klein reden 114
 Fehler übertreiben 114
 Fleiß 155
 Floskeln 145
 Forderungszone 42
 Foul, taktisches 89
 Freundschaft
 – neue 178
 – Nutzen 169
- G** Gefahr 47, 75, 78, 134, 166, 188
 Gefühl der Unzufriedenheit 21
 Glück 15, 50, 135
 – echtes 24, 27
 Glücksstatus 17
 Grenzen 116
 Gretchenfrage 126
 Gruppendruck 163
- H** Haben-Seite 108
 Haltung, innere 26, 145, 197, 204
 Handeln 81
 Handlungserfolg 193
 Herzensangelegenheit 26, 30
 Herzenthema 75, 77, 116, 151, 167
 Hindernis 123
 – persönliches inneres 53
- I** Ich-Aussagen 150
 innerer Schweinehund 45
 In sich hineinhören 127
- K** Kindheitstraum 34
 Komfortzone 23, 42
 Kontostand, emotionaler 121, 140
 Kosten 123, 130
 Krisenfall 137
 – Lösung 138
- L** Lebensbalance 198
 Lebenstraum 31, 34
 Lernen
 – aus Erfolgen 157
 – intelligentes 155
 Lernerfahrung 58, 61
 Lernerfolg 108, 113, 149, 197

- M** Machtabgabe 145
 Misserfolg 144
 Misserfolgsverstärker 114
 Mitschneiden 112
 Motive der Kritiker 89
 Mut 36, 168, 177
- N** Nachjustieren 128
 Nasenfall 101, 108, 119, 197
 Neid 91
 Notfall-Formel 204
- O** Opferhaltung 153 f.
 Opferrolle 149
- P** Prägung, kindliche 19
 Preis, emotionaler 124
 Problemanalyse 146
- Q** Quellen der Freude 141
- R** Reflexion 131, 139
 Retrospektive, schriftliche 111
- S** Scham 84
 Scheinglück 14
 Scheitern 41, 49, 53, 61, 66, 110, 118
 Schmerzgrenze 99
 Schritt, großer 106
 Schrumpf-Blick 191
 Schwarmblödigkeit 92
 Sehnsucht 14
 Selbstverantwortung 154, 199
 Selbstvertrauen 194
 Selbstzweifel 25, 117
 Sicherheitsdenken 20
 Stärken 110
 Stärken stärken 159
 Stolz 61, 183, 186
 Stolz bewahren 189
 Stolzbilanz 190
 Stürzen 46
- T** Tiefpunkte 123
 Traum 14, 61, 64, 74, 97, 102, 124, 128, 151, 156, 185, 202
- U** Unendlich-Stolz-Berechnungsformel 183, 190, 203
 Unsicherheit 67
 Urangst vor dem Verlassen-Werden 165
- V** Verantwortung 199
 Verantwortung übernehmen 143, 146, 150
 Vorbereitungsfall 104
- W** Wachsen 42
 Wahrheit, eigene 85
 Werte 94
 Widerstände 123
 Wunsch-Umfeld 181
- Z** Zerstörung, schöpferische 177