

Thomas Prünke

Vom Sinn schlechter Laune

Warum es gut tut, sich schlecht zu fühlen

orell füssli Verlag AG

Inhaltsverzeichnis

- 8 **Auftakt**
- 8 Ich bin auch anders!
- 11 **I. Das Unbehagen mit dem Wohlbefinden**
 Mach dich doch locker, wo ist das Problem?
- 12 Der Zwang zur guten Laune produziert Leiden
- 13 Lang lebe Charlie Brown!
- 16 Ich will leiden – weil es mir gut tut!
- 25 Ein schützenswertes Weltkulturgut
- 26 Schluss mit dem Gute-Laune-Theater!
- 27 **II. In Wahrheit geht es allen so ...**
 Keinen Bock auf immer Bock haben
- 27 Wie fühlen wir uns denn heute?
- 32 Die sensible Inga
- 34 Ich will andere nicht mehr bespaßen!
- 38 Vierzehn gute Gründe, es sich schlecht gehen zu lassen
- 45 **III. Die Waffen der Gute-Laune-Terroristen**
 Gefährliche Botschaften und ihre Kollateralschäden
- 45 Vorsicht, Infektionsgefahr!
- 48 Zwölf fragwürdige Glaubensbekenntnisse
- 57 Was sagt Ihr Unter-Ich?
- 59 Überlegen macht überlegen
- 65 Unter einer Decke?
- 69 Wir vergegnen uns

- 71 **IV. Vertrau deinem Gefühl, auch wenn es ein schlechtes ist**
Wozu schlechte Laune gut ist
- 71 Das Dilemma
- 73 Fühlen für Männer
- 76 Die wärmende Kraft der Selbstfürsorge
- 78 Welch ein Wohlklang – du darfst!
- 83 Zart besaitet
- 85 Quick-Check: Wenn schlechte Gefühle sprechen könnten
-
- 91 **V. Cheese ist Käse – auch im Beruf**
Warum Lächel-Masken depressiv machen
- 91 Wie viel Ehrlichkeit verträgt unser Leben?
- 96 Stell dir vor, du gehst in dich – und keiner ist da!
- 99 Ein Nein zur rechten Zeit erspart viel Widerwärtigkeit
- 103 Wie bin ich, und wenn ja, warum?
- 106 Welchen Hut haben Sie gerade auf?
- 110 Und die Promis?
-
- 113 **VI. Nein, nein, nein!**
Wie Konflikte helfen, zufriedener zu sein
- 113 Laufen lernen
- 118 Jetzt erst recht!
- 121 Ein kribbelndes Power-Paket
- 123 Lustvolle Reifepfung
- 125 Wofür wollen Sie stehen?
- 127 Ja, ich leide! Wo ist dein Problem?
-
- 129 **VII. Wer sich treu bleibt, lacht am längsten**
Wie sich Persönlichkeit und Rolle stimmig miteinander vereinbaren lassen
- 130 Hier steh ich, ich kann nicht anders
- 133 Das Sein kitzelt das Bewusstsein
- 136 Gib dir den Wert, der dir gebührt!
- 139 Superwoman hat Feierabend

- 142 Mies drauf – eine interessante Partitur
144 Nimm dich ernst, sonst tut es keiner!
- 147 **VIII. Kraft wächst im Garten der Geduld**
Wer hat gesagt, dass Sie nun schnell etwas tun müssen?
- 147 Besinnung macht Sinn
150 Die erste und die zweite Natur
153 Schnecken-Power
156 Von Moll nach Dur
161 Sie haben die Wahl!
163 Tempolimit für die Seele
- 167 **IX. Ich lache lieber freiwillig**
Wie Sie täglich üben können, selbstbestimmt zufriedener zu sein
- 167 Ich stimme für mich!
171 Eine Niederlassung für schlechte Gefühle
174 Sei dein bester Freund!
175 Jammern, aber richtig
181 Schöne Gefühle kommen zu Wort
184 Der Sprung ins warme Wasser
187 Parfüm für die Seele
188 Nie war ich so wertvoll wie heute