

- |    |   |    |  |
|----|---|----|--|
| 9  | <b>Geben Sie Ärger keine Chance</b>               | 33 | Atmen Sie drei Mal tief durch                          |
| 10 | <b>Ärger-Killer im täglichen Leben</b>            | 34 | Stellen Sie sich Ihren eigenen Ankerplatz vor          |
| 14 | <b>Die 50 besten Ärger-Killer</b>                 | 36 | Kein Nickerchen am Mittag                              |
| 15 | <b>Ärger und Wut reduzieren</b>                   | 37 | Stehen Sie zu Ihrem Ärger                              |
| 17 | Lassen Sie die Wut nicht heraus                   | 38 | Vermeiden Sie alles, was Sie immer wieder ärgert       |
| 19 | Lutschen Sie ein ultrascharfes Bonbon             | 40 | Ärgern Sie sich gezielt, um Ihre Ziele durchzusetzen   |
| 21 | Machen Sie Ihre persönliche Musiktherapie         | 42 | Beherrzen Sie den letzten Satz aus »Vom Winde verweht« |
| 22 | Wiederholung macht den Meister                    | 43 | Trinken Sie einen Beruhigungstee                       |
| 23 | Suchen Sie sich ein Ärger-Killer-Vorbild          | 44 | Werfen Sie gezielt Ballast ab                          |
| 24 | Joggen Sie Ihren Ärger weg                        | 46 | Schauen Sie einen Naturfilm über Ozeane                |
| 25 | Ihr Problem ist Ihr Coach                         | 47 | Denken Sie ein Jahr weiter                             |
| 27 | Genießen Sie ein Stück Schokolade – ganz langsam! | 49 | Planen Sie mehr Zeit ein                               |
| 29 | Meditieren Sie Ihren Ärger weg                    | 50 | Stellen Sie sich vor, Sie sind in einer Comedy-Show    |
| 30 | Erfinden Sie ein Ärger-Killer-Mantra              | 51 | Rufen Sie jemanden an                                  |
| 32 | Belegen Sie einen Kurs in Kickboxen               | 52 | Waschen Sie den Ärger von sich ab                      |

- 53 Probleme sind dazu da, gelöst zu werden
- 54 Kaufen Sie sich ein Paar neue Schuhe
- 55 Lassen Sie den Ärger an der frischen Luft verpuffen
- 56 Machen Sie eine Aromatherapie
- 58 Lächeln Sie milde und herablassend
- 59 Vermeiden Sie Pseudo-Ärger-Killer
- 61 Machen Sie ein Foto
- 62 **Neid reduzieren**
- 63 Von der Vergänglichkeit des Seins
- 64 Denken Sie Ihren Neidgedanken zu Ende
- 66 Vergleichen Sie sich nicht
- 68 Seien Sie ehrgeizig, aber nicht kompetitiv
- 69 Machen Sie sich von materiellen Gütern unabhängig
- 71 Seien Sie konstruktiv eifersüchtig
- 72 Macht und Ruhm machen unfrei
- 74 Erzeugen Sie nicht absichtlich Neid bei anderen
- 76 **Enttäuschung vermindern**
- 77 Sagen Sie zu sich: »Ich erwarte nichts.«
- 78 Freuen Sie sich auf etwas, aber nicht zu konkret
- 80 Sagen Sie zu sich selbst: »Ich bin jetzt schon zufrieden.«
- 82 Definieren Sie sich nicht über eine Beziehung
- 83 Erwarten Sie von Ihren Kindern Undankbarkeit
- 85 »Verändern« Sie Ihren Partner, aber ohne Vorwürfe
- 87 Ändern Sie Dinge, die Sie ändern können
- 88 Genießen Sie jedes Wetter
- 90 Denken Sie: »Es kann« statt »Es muss«
- 92 **Selbsttest: Wie glücklich sind Sie wirklich?**