

- | | | | |
|----|---|----|--|
| 9 | Geben Sie Ärger keine Chance | 33 | Atmen Sie drei Mal tief durch |
| 10 | Ärger-Killer im täglichen Leben | 34 | Stellen Sie sich Ihren eigenen Ankerplatz vor |
| 14 | Die 50 besten Ärger-Killer | 36 | Kein Nickerchen am Mittag |
| 15 | Ärger und Wut reduzieren | 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?**