

Inhalt

Eine persönliche Vorbemerkung	11
I. In eigener Verantwortung	19
II. Die erste Liebe	42
III. Ob die anderen Sie gut finden, ist nicht entscheidend	64
IV. Vergangenes auf sich beruhen lassen	89
V. Schuldgefühle und Sorgen: Emotionen, die nichts bringen	104
VI. Die Lust am Unbekannten	134
VII. Schluß mit den Konventionen	157
VIII. Die Gerechtigkeitsfalle	184
IX. Das ewige Auf-die-lange-Bank-Schieben	196
X. Demonstrieren Sie Ihre Unabhängigkeit	209
XI. Der Ärger hört auf – für immer	230
XII. So lebt man nach der Abkehr von seinen seelischen Problemzonen	244