Inhaltsverzeichnis

Teil 1: Die Suche

1. Zwei Lebenseinstellungen 7
2. Wie man Hilflosigkeit erlernt 28
3. Erklärungen für Unglück 43
4. Der Pessimismus und seine Folgen 72
5. Wie Sie denken, wie Sie fühlen 91

Teil 2: Lebensbereiche

6. Erfolg im Beruf 121
7. Eltern und Kinder: Die Ursprünge des Optimismus 147
8. Die Schule 171
9. Sport 191
10. Gesundheit 204
11. Politik, Religion und Kultur: Eine neue »Psychogeschichte« 228

Teil 3: Veränderung: Vom Pessimismus zum Optimismus

12. Das optimistische Leben 253
13. Wie Sie Ihrem Kind helfen können, dem Pessimismus zu entgehen 290
14. Das optimistische Unternehmen 314
15. Flexibler Optimismus 350

Danksagung 367

Anmerkungen und Quellen 370