

Inhalt

<i>Warum es besser ist, ein Egoist zu sein, als sich immer nur auf die Hilfe anderer zu verlassen</i>	9
<i>Einige Hinweise, wie Sie aus diesem Buch den größtmöglichen Nutzen ziehen können</i>	11
1.	
<i>Jeder ist ein Egoist, aber nur wenige beherrschen die Kunst, das Leben zu führen, das sie führen möchten</i>	15
1. Das Leben führen, das wir führen möchten	16
2. Das Leben führen, das anderen gefällt	17
<i>Die sechs stärksten Widerstände in uns selbst, die unserer größten Selbstentfaltung im Wege stehen</i>	18
1. Wir wälzen die Verantwortung für uns auf andere ab, statt sie selbst zu tragen	19
2. Wir glauben anderen mehr als uns selbst, weil wir nicht selbst erkennen, was für uns richtig ist	21
3. Die Heuchelei aus Gefälligkeit läßt unsere wahren Gefühle immer mehr verkümmern	22
4. Es fehlt uns die Bereitschaft, unser Recht auf Glück und Selbstentfaltung zu verteidigen	24
5. Wir lassen die stärkste Kraft verkümmern, mit der wir uns aus der Abhängigkeit befreien könnten: die Phantasie	25
6. Die Unfähigkeit, das Wichtige zu tun und auf Unwichtiges leichten Herzens zu verzichten	26
<i>Das faszinierende Abenteuer, sein Leben selbst in die Hand zu nehmen und nicht mehr auf andere angewiesen zu sein</i>	29
2.	
<i>Wie Spannung und Phantasie darüber entscheiden, ob wir uns einen Wunsch erfüllen oder ihn frühzeitig im Keime ersticken</i>	33
<i>Welche Folgen es haben kann, wenn wir uns mit Ersatzbefriedigungen zufriedengeben</i>	38
<i>Wie eine 43jährige Frau über Nacht ihr eintöniges Leben durch eine einfache Entscheidung zum größten Abenteuer machte</i>	41
<i>Fünf bewußte Schritte, die einen Wunsch zu seiner Erfüllung führen und uns Befriedigung verschaffen</i>	44

Der erste Schritt zur Erfüllung eines Wunsches ist die Bereitschaft, ihm eine Chance zur Entfaltung zu geben	44
Der zweite Schritt zur Erfüllung eines Wunsches ist die Entscheidung, alle Zweifel auszuschalten	45
Der dritte Schritt zur Erfüllung eines Wunsches besteht darin, unserer Phantasie ungehemmten Lauf zu lassen	46
Der vierte Schritt zur Erfüllung eines Wunsches ist die Entscheidung für die beste aller gefundenen Möglichkeiten	48
Der fünfte Schritt zur Erfüllung eines Wunsches besteht darin, sich mit der Idee zu identifizieren, die Spannung zu nützen – und zu handeln	48
3.	
<i>Wie alle Menschen nach Sicherheit und innerem Halt suchen und nur wenige sie finden</i>	50
<i>Der Vorteil, ein Konzept zu besitzen, nach dem wir die Ereignisse des Tages filtern können</i>	55
<i>Die vier entscheidenden Punkte, für sich das einzig richtige Konzept zu finden</i>	59
1. Punkt: Erkennen, was ich möchte	60
2. Punkt: Erkennen, wozu ich imstande bin	62
3. Punkt: Wunsch und Fähigkeit in Einklang mit der Realität bringen	63
4. Punkt: Entscheiden, worauf ich verzichten muß, um das zu erreichen, was ich erreichen möchte	65
4.	
<i>Das Konzept, immer zuerst an sich zu denken und dann erst an die anderen</i>	68
<i>Ein Konzept, wie man das Beste aus dem macht, was man hat und ist, statt ständig nach Neuem zu streben</i>	72
<i>Das Konzept, für alles, was wir tun, selbst die Verantwortung zu übernehmen</i>	75
<i>Ein Konzept, andere an sich zu gewöhnen, statt immer nur auf andere Rücksicht zu nehmen</i>	81
<i>Ein Konzept ist kein Allheilmittel, aber es gibt uns größtmögliche Sicherheit für die Bewältigung aller Probleme</i>	85
5.	
<i>Der entscheidende Grund, warum sich so viele Menschen ein ganzes Leben lang vom Zwang zur Leistungssteigerung abhängig machen</i>	88
<i>Wie sich ein paar Leute dazu entschlossen, den Nutzen ihrer Leistung höher einzuschätzen als den Gewinn an Prestige</i>	92
Erstes Beispiel: Wie ein Teilnehmer sein Auto auf den Prestigewert überprüfte und zu welchen Schlußfolgerungen er dabei kam	93
Zweites Beispiel: Ein Ehepaar erzählt, welche Folgen sein prestigebewusstes Denken für die 14jährige Tochter hatte	95
Drittes Beispiel: »Was die sexuelle Leistungsfähigkeit am häufigsten blockiert, ist die Vorstellung, es werde Leistung erwartet«	97

<i>Warum so viele Frauen ihre Männer zu immer mehr Leistung antreiben. Und wozu es führen kann, wenn Männer ihr Prestige höher einschätzen als das Glück ihrer Ehe</i>	101
1. Die Überzeugungsmethode	103
2. Die Methode der konsequenten Alternative	104
6.	
<i>Jeder Mensch hat sein Revier. Wenn er es nicht verteidigt, ergreifen andere Stück für Stück davon Besitz</i>	109
<i>Die Methode der Unterwerfung</i>	111
<i>Die Methode der Unterwanderung</i>	113
<i>Die Methode der Verführung</i>	115
<i>Wie sich Mitleid in Haß verwandelte, nur weil eine Frau nicht nein sagen konnte</i>	116
<i>Die zwei wichtigsten Voraussetzungen, die man braucht, um sein Revier erfolgreich verteidigen zu können</i>	120
1. Die Bereitschaft zur Verteidigung	120
2. Die Bereitschaft zum Verzicht	122
<i>Warum die große, ewige Liebe nur allzuoft mit einer riesigen Enttäuschung endet</i>	124
<i>Die drei wichtigsten Maßnahmen, die wir zur Verteidigung unseres Reviers ergreifen können</i>	127
1. Signalisieren Sie dem Angreifer, daß Sie zur Verteidigung bereit sind	127
2. Lassen Sie den Angreifer wissen, unter welchen Bedingungen Sie bereit sind, mit ihm einen Kompromiß zu schließen	129
3. Verzichten Sie lieber auf etwas, ehe Sie sich damit erpressen lassen	131
<i>Ein praktisches Beispiel, wie andere von uns Besitz ergreifen, wenn wir nicht auf der Hut sind</i>	134
7.	
<i>»Ich tue das, was mir Freude macht. Und ich habe an allem, was ich tue, Freude«</i>	139
<i>Nichts sollte uns daran hindern, aus Arbeit mehr für uns herauszuholen als nur Geld und Anerkennung</i>	143
<i>Warum es notwendig ist, sich mit Dingen anzufreunden, vor denen wir uns am meisten fürchten</i>	145
<i>Warum es so wichtig ist, sich den natürlichen Ablauf der Dinge zunutze zu machen, statt dagegen anzukämpfen</i>	148
<i>Warum Ihnen niemand die wichtigen Erfahrungen des Lebens ersparen kann. Egal, ob Ihnen das paßt oder nicht</i>	152
8.	
<i>Warum es notwendig ist, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden und unsere Entscheidungen daran zu orientieren</i>	157

Warum es besser ist, sich zehn unnütze Freunde vom Hals zu schaffen, ehe man einen neuen gewinnt	160
Nichts sollte uns davon abhalten, zu allen wichtigen Dingen in unserem Leben Stellung zu beziehen und eigene Wertmaßstäbe zu entwickeln . . .	164
»Bring die kleinen Dinge in Ordnung, und die großen folgen ganz von selbst«	168
Alles hat seine Zeit, alles braucht seine Zeit. Wer sich danach richtet, hat es leichter im Leben	172
9. Die Strategie der kleinen Schritte, um ein großes Ziel zu erreichen	178
Wer die Willenskraft überschätzt, kennt die Macht der geduldigen Beharrlichkeit nicht	181
Warum es keinen Grund gibt, irgend jemand mehr zu respektieren als uns selbst	185
Nachwort	191