

**DIE
SUBTILE
KUNST
DES
DARAUF
SHEISSENS
DAS JOURNAL**



mvgverlag 

© des Titels »Die subtile Kunst des Daraufschießens: Das Journal« (ISBN 978-3-7474-0483-6) 2022 by
mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

INHALT

Einleitung.....	10
Teil I: Aufwärmen.....	15
Teil II: Negative Emotionen managen.....	33
Teil III: Bessere Probleme wählen.....	63
Teil IV: Weniger drauf geben.....	85
Teil V: Größere Ziele finden.....	115
Ein paar Seiten zum Aufschreiben eigener Erkenntnisse	176
Danksagung.....	190
Über den Autor.....	190