

Dani Nieth

Jammern gefährdet Ihre Gesundheit

Frustfrei in sieben Tagen



Inhalt

Vorwort	5
EINLEITUNG	
Heute schon gejammert?	7
KAPITEL 1	
Haben Sie wirklich Grund zum Jammern?	14
KAPITEL 2	
Anatomie des Jammerlappens	32
KAPITEL 3	
Raus aus der Jammerfalle mit dem Mut zur Veränderung	51
KAPITEL 4	
Raus aus der Jammerfalle mit der richtigen Einstellung	74

KAPITEL 5

Raus aus der Jammerfalle mit der richtigen Fragestellung	100
---	-----

KAPITEL 6

Raus aus der Jammerfalle mit den richtigen Worten	119
--	-----

KAPITEL 7

Raus aus der Jammerfalle mit einer Prise Humor	142
---	-----

KAPITEL 8

Raus aus der Jammerfalle mit leichtem Gepäck.....	164
--	-----

KAPITEL 9

Frustfrei in sieben Tagen	186
---------------------------------	-----

Persönliches Fazit.....	220
-------------------------	-----

Literatur	222
-----------------	-----