© des Titels »Jammern gefährdet Ihre Gesundheit« (978-3-86882-683-8) 2016 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München Nähere Informationen unter: http://www.mvg-verlag.de

Dani Nieth

Jammern gefährdet Ihre Gesundheit

Frustfrei in sieben Tagen

















© des Titels »Jammern gefährdet Ihre Gesundheit« (978-3-86882-683-8) 2016 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München Nähere Informationen unter: http://www.mvg-verlag.de

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

© des Titels »Jammern gefährdet Ihre Gesundheit« (978-3-86882-683-8) 2016 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München Nähere Informationen unter: http://www.mvg-verlag.de

KAPITEL 5

Raus aus der Jammerfalle mit der richtigen Fragestellung	100
init der Hentigen Hagestendig	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
i cisoimenes i uzit	220
Literatur	222