

INHALT

Einleitung Seite 10

1

FANTASIE
Unbegrenzt
netflixen im Kopf
Seite 14

4

GEDANKEN
Sei König
im eigenen Kopf
Seite 40

7

WUT
Mit Wut erreichen,
was dir wichtig ist
Seite 68

10

FREUDE
Werde dein eigener
Glücks-DJ
Seite 96

13

ABLENKUNG
Besiege das
Bildschirmmonster
Seite 124

2

AUFMERKSAMKEIT
Der Laserstrahl der
Konzentration
Seite 22

5

EHRlichkeit
Entwickle Heldenmut
Seite 50

8

ANGST
Trau dich, was du dich
sonst nicht traust
Seite 80

11

ABNEIGUNG
Mit nervigen Leuten
(und Mobbing) umgehen
Seite 104

14

FREUNDlichkeit
Nutze den geheimen
Bumerang
Seite 132

3

GEWOHNHEITEN
Trainiere deinen auto-
matischen Roboter
Seite 32

6

GEFÜHLE
Begegne deinen fünf
Super-Verbündeten
Seite 58

9

TRAURIGKEIT
Entdecke deine
heimliche
Verbündete
Seite 88

12

SCHAM
Als Königin
Misserfolge meistern
Seite 114

15

TATKRAFT
Mach deine kühnsten
Träume wahr
Seite 142

Dank
Seite 155
Anmerkungen
Seite 156