

# Inhaltsverzeichnis

## Kapitel 1

Ein paar Dinge über dieses Buch ..... 6

## Kapitel 2

Dinge, die wehtun ..... 12

## Kapitel 3

Dinge, die schmerzhaftes noch schmerzhafter machen ..... 22

## Kapitel 4

Was wirklich wichtig ist ..... 44

## Kapitel 5

Im Hier und Jetzt ..... 58

## Kapitel 6

Gedanken, die einfach nur Gedanken sind ..... 76

## Kapitel 7

Was noch helfen kann ..... 92