

Inhalt

In the unlikely event of an emergency ...	9
Monkey-Mind-Hacks – was ist das?	10
Die Geheimnisse der Positiven Psychologie entdecken – und für sich nutzen	11
Kann losgehen!	13
 MONKEY-MIND-HACK # 1	
»No Brainfuck«-Zonen: Schütze dich vor äußerem Chaos!	
Erstmaßnahme mit Sofortwirkung	15
 MONKEY-MIND-HACK # 2	
Sich in Akzeptanz üben – auch wenn’s manchmal wirklich schwerfällt	
Die Affen sind da und das ist erst mal okay	24
 MONKEY-MIND-HACK # 3	
Echte Freunde siehste nicht in der Kneipe – echte Freunde siehste, wenn du umziehst	
Starke positive Beziehungen als emotionales Netz	35
 MONKEY-MIND-HACK # 4	
Verschließe nie dein Herz!	
Mut als Schlüssel, um über sich hinauszuwachsen	42
 MONKEY-MIND-HACK # 5	
Finger weg vom Positiven Denken!	
Wie toxische Positivität dich ausbremst – und was wirklich hilft	46
 MONKEY-MIND-HACK # 6	
Man bekommt die Welt nicht besser gemeckert	
Dankbarkeit: Den Blick für das Gute schärfen	51
 MONKEY-MIND-HACK # 7	
Wirste schon sehen. Könnte ja auch gut werden	
Es gibt keine Alternative zum Optimismus	61

	MONKEY-MIND-HACK # 8 Manchmal reicht gesunder Menschenverstand – vorausgesetzt, man hat ihn	71
	MONKEY-MIND-HACK # 9 Die 3:1-Formel und gut ist's! Bewusstes Erleben von positiven Emotionen	75
	MONKEY-MIND-HACK # 10 Von Weihnachtsbäumen im Sommer und Fluggästen, die vor der Landung aussteigen möchten Humor als Überlebensstrategie	83
	MONKEY-MIND-HACK # 11 Wer nicht zielt, trifft auch nix! Wie klare Ziele die Affen im Kopf beruhigen	91
	MONKEY-MIND-HACK # 12 Lieber Falke im Sturzflug als Hirsch im Aufblendlicht Wie du dich auf das fokussieren kannst, was wirklich zählt	102
	MONKEY-MIND-HACK # 13 Vertraue auf Gott und das Leben Wie Glaube Gelassenheit schenkt	111
	MONKEY-MIND-HACK # 14 Drück doch mal ein Auge zu – oder besser gleich beide! Wie richtig gesunder Schlaf die Widerstandskraft steigert	115
	MONKEY-MIND-HACK # 15 Finde deine größte Stärke – und die Welt kann dir den Buckel runterrutschen Was drängt aus dir heraus, möchte ausgelebt werden – und kostet dich Energie, wenn du es zurückhalten musst?	123
	MONKEY-MIND-HACK # 16 Wer Zukunftspläne schmiedet, hat keine Zeit für Ängste Zuversicht – der beste Baustoff für morgen	133

	MONKEY-MIND-HACK # 17	
	Wirf den Anker!	
	Suche nicht nach dem Sinn des Lebens – finde Sinn im Leben	136
	MONKEY-MIND-HACK # 18	
	Im Sack des Lebens sammelt sich viel Müll	
	Schau in deine Kindheit, es ist nie zu spät dafür	144
	MONKEY-MIND-HACK # 19	
	Atme weiter, aber mach Pausen!	
	Die Macht der kleinen Auszeiten	155
	MONKEY-MIND-HACK # 20	
	Du kannst allein verzweifelt sein, musst es aber nicht	
	Weisheit kommt manchmal von der Seitenlinie – hör hin!	163
	Monkey-Mind-Hacks to go!	
	Alle 100 Nuggets auf einen Blick	167
	Dein exklusiver Monkey-Mind-Bonusbereich	
	Hol dir die Extraportion Affenzähmen!	180
	Affen im Kopf – was würde Oma sagen?	
	Weisheit kommt oft aus den einfachsten Quellen	182
	Ich habe zu danken!	184
	Literatur- und Quellenverzeichnis	185
	Über den Autor	191