

<i>Die Autorin</i> _____	03
<i>Positive Einstellung</i> _____	04
<i>Negative Einstellung</i> _____	05
<i>Lebenseinstellung</i> _____	06
<i>Wie entsteht unsere Einstellung</i> _____	07
<i>Wirkungsbereiche</i> _____	08
<i>Bist du pessimistisch?</i> _____	09
<i>Was tun?</i> _____	10
<i>Wo kann ich gestalten? Wo nicht?</i> _____	11
<i>Kennst du die Opferhaltung?</i> _____	12
<i>Doch kennst du auch die Gestalterhaltung?</i> _____	13
<i>GestalterIn werden</i> _____	15
<i>Selbstbild vs. Fremdbild</i> _____	20
<i>Verantwortung übernehmen</i> _____	22
<i>Erkenne dich selbst</i> _____	26
<i>Stärken stärken</i> _____	28