

Sandra Felton

Im Chaos werden Rosen blühen

Tips und Tricks für Messies

Aus dem Amerikanischen
von Ulrike Zellmer-Wettach

Inhalt

Einleitung	7
------------------	---

Teil 1: Im Angesicht des Feindes

1. Die Zeichen stehen auf Sturm	11
2. Die Begeisterung über den Sieg	18
3. Neue Rekruten: nicht einberufen, sondern freiwillig	25
4. Grundausbildung: Schritte zur Wiedererlangung der Würde	31
5. Porträt eines Messies (Teil 1): Die Ursachen	50
6. Porträt eines Messies (Teil 2): Die Temperamentstypen ...	57

Teil 2: Die Schlacht gewinnen

7. Sieger oder Besiegter – das liegt an Ihnen	69
8. Sechs strategische Schritte	75
9. Verändern Sie Ihr Denken	84
10. Aktivitäten – oder weshalb Messies so beschäftigt sind ..	90
11. Beeil dich – und warte	98
12. Besondere Taktiken	107

Teil 3: Holpriges Gelände – besondere Problembereiche

13. Geldangelegenheiten	121
14. Photoalben	133
15. Bettenmachen	138
16. Arbeiten oder zu Hause bleiben	141
17. Suchen und vernichten – Wegwerfen als letzte Hürde ...	149

Teil 4: Friedensgespräche

18. Leben (ohne Schuldgefühle)	163
19. Freiheit (die Freude am Alleinsein)	170
20. Die Suche nach dem Glück	178
Nachwort	187