

Inhalt

Teil 1:

Das Drama der Netten	9
1 Warum Nette ausgenutzt werden	10
Das hindert Sie am Nein-Sagen	20
Warum keiner Nette mag	25
Der Tag, an dem ich fast verblutet wäre	31
Sitzen Sie im Gefängnis Ihrer Nettigkeit?	35
Darum haben's Nette heute schwerer	39
Der Fluch der feinen Antennen	42
Wie gefährlich ist Ihr Selbstbild?	46
Meine Nettigkeits-Prüfung	51
2 Warum Nette kaum Karriere machen	53
Der Ellenbogen lässt grüßen	54
Der Chef und die Meuterei	57
Das passiert, wenn Sie zu nett verhandeln	61
Daran scheitert Ihr Gehaltswunsch	64
So locken Sie Haie an (ohne es zu wollen)	68
Meine Nettigkeits-Prüfung	84
3 Das Nettsein in der Muttermilch	86
Warum mache ich den Mund nicht auf?	87
Wenn Bedürfnisse unterm Radar fliegen	90
Ist Ihr Gehirn ein Trickbetrüger?	95

Wie stabil ist Ihr Selbstvertrauen?	100
Warum Sie bis heute ein Kind sind	104
Eine Schneeflocke auf dem Jackett	109
Soll ich denn zum Egoisten werden?	115
Meine Nettigkeits-Prüfung	117
4 Das Gefängnis der Glaubenssätze	119
Lieber einen Burnout riskieren, als jemanden zu enttäuschen?	120
Dieses Denken leitet Sie heimlich	123
Der wichtigste TÜV Ihres Lebens	132
Ich heirate mein Denken!	141
Meine Nettigkeits-Prüfung	145
 Teil 2:	
Die Chancen der Netten	149
 5 Respekt sichern: So nimmt Sie jeder ernst	150
Wie respektiert sind Sie wirklich?	151
Der Kampf der beiden Wölfe	153
Die Angst vor der Beförderung	158
Fünf Wege, wie Sie Respekt gewinnen	164
Meine Nettigkeits-Prüfung	176
 6 Grenzen setzen: So nutzt Sie keiner mehr aus	179
Haben Sie Ihren Zaun vergessen?	180
Eindringlinge im Büro	183
Der unverschämte Chef	188
Wie Ihre Werte Sie retten	192
Selbstverteidigung: Keinen Schritt weiter!	198
Werfen Sie diese Menschen aus Ihrem Leben!	202
Meine Nettigkeits-Prüfung	209

7	Nein sagen: So lehnen Sie Zumutungen ab	211
	Warum Nein das schlimmste Wort der Welt ist	212
	Warum Nein das beste Wort der Welt ist	214
	So werden Sie heimlich manipuliert	219
	Nein sagen für Nette – eine Anleitung	225
	Meine Nettigkeits-Prüfung	237
8	Karriere machen: So zeigen Sie Biss im Beruf	239
	Warum Bescheidenheit Ihren Erfolg verbaut	240
	Der Zweck heiligt die Titel	245
	Die Frau, die kein Chefbüro wollte	249
	Sieben Situationen, in denen Sie nicht nett sein dürfen	252
	Nettigkeits-ABC: Das rettet Sie!	265
	Meine Nettigkeits-Prüfung	271
9	Mut zum Ich: So werden Sie stark,	
	ohne sich zu verstellen	273
	Das heimliche Spielfeld Ihres Lebens	274
	Der König und die Blumensamen	277
	Der Zauber der kleinen Schritte	281
	Entdecken Sie Ihr größtes Vorbild	
	(im eigenen Spiegel!)	287
	Ihre Reise zur neuen Nettigkeit	298
	Weiterführende Literatur	303
	Quellen	306
	Register	310