

INHALT

Vorwort	7
---------	---

KAPITEL 1

WARUM SICH NEINSAGEN DOOF ANFÜHLT, UND WARUM DU ES TROTZDEM ÜBEN SOLLTEST	9
--	---

Der Steinzeitmensch, das Herdentier und das Kind in dir	10
---	----

Was du am Neinsagen fürchtest – und was das über dich verrät	23
--	----

Wie Veränderung wirklich gelingt	32
----------------------------------	----

KAPITEL 2

WIESO, WESHALB, WARUM UND WIE DU NEIN SAGEN SOLLTEST.	39
--	----

Wann und wo soll ich überhaupt Nein sagen? Bedürfnisse, Wünsche, Werte und Grenzen	40
---	----

Ein Nein ist kein ganzer Satz	64
-------------------------------	----

KAPITEL 3

WIE DU DEIN SELBSTBEWUSSTSEIN STÄRKST.	81
--	----

Wie deine Selbstunsicherheit deinem Nein im Weg steht	83
---	----

Übungen für einen starken Rücken und eine breite Brust	89
--	----

KAPITEL 4

NEINSAGEN FÜR FORTGESCHRITTENE:

WAS, WENN'S SCHWIERIG WIRD? 97

Wie du in verschiedenen Lebensbereichen Nein sagen kannst 99

Neinsagen in Freundschaften: zwei Tipps 102

Neinsagen in der Familie: zwei Tipps 108

Neinsagen im Beruf: zwei Tipps 112

Wie du in kleinen Schritten stärker wirst 120

Wie du dein schlechtes Gewissen in den Griff bekommst 122

Auf welche Maschen du nie wieder reinfallen wirst 130

Ich sage Nein, aber irgendwie hört keiner auf mich ... 134

KAPITEL 5

WAS DU GEWINNST. 139

Selbstachtung und Respekt 141

Selbstfürsorge und Unabhängigkeit 144

Weniger Stress, mehr Zeit 147

Und jetzt? 151

Über die Autorin 153

Impressum 160