

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