

INHALT

Prolog	4
Sabotierst du dich selbst?	11
Du siehst die Welt nicht so, wie sie ist, sondern so, wie du bist	12
Deine Gefühle sind der Spiegel deiner Gedanken	16
Dein Gehirn, die Vergangenheitsfestplatte	23
Was bedeutet Selbtsabotage?	28
Zwischen Wollen und Tun	29
Bewusste Selbtsabotage: Du weißt es und tust es trotzdem	30
Unbewusste Selbtsabotage: Du denkst, du kannst nichts dafür	31
Ursachen der Selbtsabotage	33
Du machst dir die Welt, wie sie dir gefällt:	
Kognitive Dissonanz	34
Du blickst durch einen Filter:	
Wahrnehmungsverzerrungen	36
Du willst so bleiben, wie du bist: Deine Komfortzone	38
Die Wohngemeinschaft in deinem Inneren	42
Das innere Kind und seine Glaubenssätze	43
Der Mietnomade: Innerer Kritiker und Head of Selbtsabotage	56
Der Lieblingsmitbewohner: Dein innerer Erwachsener	63
Typische Denk- und Verhaltensweisen:	
Du sabotierst dich selbst, ...	66
... wenn du unzufrieden bist und dabei ein unbewusstes Leben lebst	67

... wenn du unzufrieden bist und nicht weißt, wer du bist	70
... wenn du deine Werte nicht kennst	72
... wenn du keine Ziele definierst	74
... wenn du dich selbst nicht wertschätzt	82
... wenn du deinem Partner die Schuld gibst	84
... wenn du generell anderen die Schuld gibst	89
... wenn du allen gefallen möchtest	91
... wenn du dich oft im Recht fühlst	93
... wenn du Grenzen nicht wahrst	96
... wenn du viel darüber nachdenkst, was andere denken	105
... wenn du dir keine Gedanken über dein Umfeld machst	112
... wenn du Probleme als Hindernisse siehst	117
... wenn du versuchst, keine Fehler zu machen	119
... wenn du alles perfekt machen willst	121
... wenn du Wichtiges ständig aufschiebst	123
... wenn du Chancen nicht ergreifst	124
... wenn du keine Hilfe annimmst	127
... wenn du deine Einzigartigkeit nicht siehst und nicht lebst	129
Ganz praktisch die Selbstsabotage beenden	131
So stoppst du die Selbstsabotage	132
Identifiziere deine Werte	135
Praktiziere Selbstbeobachtung und -reflexion	138
Entlarve deine Glaubenssätze	141
Konkrete Beispiele: Wie sabotierst du dich?	145
Schlusswort: Glücklichsein ist eine Entscheidung	152
Epilog	154
Dankbar	157