

Inhalt

Danksagung	7
Vorwort: Peter Scazzero	9
Einleitung: Wenn man es einfach nicht mehr aushält	11
1 Schluss mit: Was denken die anderen von mir?	21
2 Schluss mit Lügen	41
3 Schluss mit falscher Selbstverleugnung	57
4 Schluss mit der Verdrängung von Wut, Traurigkeit und Angst	83
5 Schluss mit Schuldzuweisungen	107
6 Schluss mit Überengagement	131
7 Schluss mit falschem Denken	155
8 Schluss mit einem fremdbestimmten Leben	177
Anmerkungen	195