

# Inhalt

Vorwort	4
Sind wir nicht alle ein bisschen Pleasing?	4
Sei alles, außer brav!	7
Wofür wir gelobt werden	8
Liebe Eltern, keiner hat gesagt, es würde leicht werden	18
Niemand ist für das Glück anderer verantwortlich	27
Liebe muss bedingungslos sein. Freundschaft auch!	36
Unartige Kinder – starke Erwachsene	48
Alles eine Frage der Kommunikation	59
Sag nicht »Eigentlich«, wenn du »Nein« meinst	60
»Es zieht« und andere indirekte Sprechakte	67
Lass dir keine Schuldgefühle unterjubeln	76
Die Krux mit den Komplimenten	85
Whataboutism – oder wie man deine Meinung kleinhält	92
Auf gut Deutsch: Gefallsucht	103
Gib mir ein Like!	104
Bewunderung bis zur Schmerzgrenze	111

Der Klügere gibt nach?	119
Eigenlob nervt	127
People Pleaser unter sich	135

## Du bist doch nicht Everybody's Depp vom Dienst 149

Der Mythos der sich aufopfernden Mutter	150
Partnerschaft auf Augenhöhe?	158
Viel Amt, wenig Ehre: Glückwunsch zur Wahl!	164
Schluss mit vorauseilendem Gehorsam	172
Du bist ein Engel! Wenn Pleasing Hochsaison hat	179

## Was heißt hier Egoismus? 191

Willst du etwa selbstsüchtig sein?	192
Sympathie kann man nicht erzwingen	199
Geh deinen eigenen Weg!	207
Ja, das darfst du verlangen!	219
Sei nett zu dir selbst!	226

## Nachwort 236

Öfter mal Ja sagen – zu deinen Wünschen	236
Danke!	238