

# Inhalt

## Vorwort

Sind wir nicht alle ein bisschen Pleasing?

4

## Sei alles, außer brav!

Wofür wir gelobt werden

7

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: Gefällsucht

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

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

## Was heißt hier Egoismus?

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