

# INHALT

## PROLOG

<b>Auf dem Weg zu radikaler Freundlichkeit . . . . .</b>	<b>11</b>
<b>Zurück zu mehr Freundlichkeit . . . . .</b>	<b>15</b>

## KAPITEL 1

<b>Was ich meine, wenn ich von Freundlichkeit spreche . . . . .</b>	<b>19</b>
<b>Ist Freundlichkeit angeboren oder müssen wir sie erst erlernen? . . . . .</b>	<b>19</b>
<b>Gibt es die eine Definition von Freundlichkeit? . . . . .</b>	<b>22</b>
<b>Mach den Freundlichkeits-Selbstcheck . . . . .</b>	<b>27</b>
<b>Deine wichtigsten Werkzeuge auf dem Weg zu mehr Freundlichkeit . . . . .</b>	<b>28</b>

## KAPITEL 2

<b>Auf Unfreundlichkeit freundlich reagieren. Macht unabhängig . . . . .</b>	<b>35</b>
<b>Warum uns Unfreundlichkeit so stark triggert. . . . .</b>	<b>38</b>
<b>Was du gewinnst, wenn du freundlich bleibst . . . . .</b>	<b>41</b>
<b>RADIKAL FREUNDLICH mit Unfreundlichkeit umgehen . . .</b>	<b>45</b>

## KAPITEL 3

<b>Endgegner Freundlichkeit. Dein Smartphone. . . . .</b>	<b>53</b>
<b>Wie Smartphones unsere Beziehung auf die Probe stellen</b>	<b>56</b>
<b>Warum Smartphones uns kleine Alltagsbegegnungen rauben . . . . .</b>	<b>59</b>

Was wir durch einen anderen Handyumgang gewinnen können . . . . .	62
RADIKAL FREUNDLICH bleiben – trotz Smartphone. . . . .	63

## **KAPITEL 4**

<b>Die Kraft freundlicher Gesten. Kleine Signale mit großer Wirkung. . . . .</b>	<b>69</b>
Freundliches Handeln macht glücklich . . . . .	72
Aktive Freundlichkeit stärkt unsere Gesundheit. . . . .	74
Warum wir uns nicht häufiger unterstützen . . . . .	75
RADIKAL FREUNDLICH handeln . . . . .	78

## **KAPITEL 5**

<b>Bewusst freundlich engagiert. Anderen und dir selbst Gutes tun. . . . .</b>	<b>85</b>
Freiwilliges Engagement, das dich selbst stärkt. . . . .	89
Anderen helfen und länger leben . . . . .	92
RADIKAL FREUNDLICH für andere aktiv werden . . . . .	92

## **KAPITEL 6**

<b>Freundlich Nein sagen. Schafft Freiräume. . . . .</b>	<b>99</b>
Warum ein Nein so schwerfällt . . . . .	102
Wieso ein ehrliches Nein freundlicher ist. . . . .	104
RADIKAL FREUNDLICH Grenzen setzen . . . . .	108

## **KAPITEL 7**

<b>Konflikte freundlich austragen. Öffnet Türen . . .</b>	<b>115</b>
Verschiedene Konfliktstile: Wo stehst du? . . . . .	118
Wie wir welcher Konflikttyp werden . . . . .	120
Unser Konfliktverhalten und die Freundlichkeit. . . . .	122
RADIKAL FREUNDLICH streiten lernen . . . . .	125

## **KAPITEL 8**

<b>Freundlich mit dir selbst sein. Die Essenz . . . . .</b>	<b>131</b>
Warum wir uns selbst so kritisch sehen . . . . .	135
Die große Chance, die Selbstmitgefühl bietet . . . . .	137
Was dein Selbstmitgefühl für deine Mitmenschen bedeutet . . . . .	139
<b>RADIKAL FREUNDLICH mit dir selbst umgehen . . . . .</b>	<b>141</b>

## **KAPITEL 9**

<b>Freundlich im Job? It works . . . . .</b>	<b>147</b>
Warum es uns in der Arbeitswelt so schwerfällt, freundlich zu sein . . . . .	150
Ein paar gute Gründe für Freundlichkeit im Job . . . . .	152
Warum Unternehmen in eine freundliche Arbeitskultur investieren sollten . . . . .	156
<b>RADIKAL FREUNDLICH im Job . . . . .</b>	<b>159</b>

## **KAPITEL 10**

<b>Königsdisziplin: Freundlich bleiben trotz Stress . .</b>	<b>165</b>
Stress macht (leider) oft antisozial . . . . .	167
Wieso wir im Stress ungenießbar werden (können) . . . . .	169
Freundlich bei Stress? Das sind die Vorteile. . . . .	171
<b>RADIKAL FREUNDLICH auf Stress reagieren. . . . .</b>	<b>173</b>

## **KAPITEL 11**

<b>Politische Diskussionen freundlich führen. Und dazulernen . . . . .</b>	<b>179</b>
Warum wir bei manchen Themen so schnell an die Decke gehen . . . . .	182
Wie die Digitalisierung unsere Gemüter weiter erhitzt . . .	184
Warum wir anfangen sollten, freundlicher zu diskutieren	185
<b>RADIKAL FREUNDLICH im politischen Diskurs . . . . .</b>	<b>188</b>

## **KAPITEL 12**

### **Freundlich mit Neid umgehen. Vervielfacht**

<b>Lebensfreude</b> . . . . .	197
Warum wir andere beneiden. . . . .	200
Erschwert die Sache: Neidgesellschaft Deutschland . . . . .	202
Wie Neid unser Miteinander vergiftet . . . . .	204
Wie Neid dich selbst unglücklich macht . . . . .	205
RADIKAL FREUNDLICH den Neid hinter dir lassen . . . . .	207

## **KAPITEL 13**

### **Geld spenden. Eine Quelle von Glück.** . . . . . 213

Geben macht glücklich . . . . .	216
Was uns zum Spenden motiviert und was uns davon abhält . . . . .	218
RADIKAL FREUNDLICH spenden. . . . .	222

## **KAPITEL 14**

### **In Freundlichkeit verzeihen. Befreit von altem**

<b>Schmerz</b> . . . . .	229
Was es bedeutet, zu verzeihen . . . . .	232
Wann wir verzeihen. . . . .	234
Warum wir öfter verzeihen dürfen . . . . .	237
RADIKAL FREUNDLICH vergeben lernen. . . . .	242

## **BLICK NACH VORN**

### **Freundlich(er) werden. Fangen wir heute damit an.** . . . . . 245

Danksagung . . . . .	249
Register . . . . .	251
Anmerkungen . . . . .	263