

# 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>
Ist Freundlichkeit angeboren oder müssen wir sie erst erlernen? . . . . .	19
Gibt es die eine Definition von Freundlichkeit? . . . . .	22
Mach den Freundlichkeits-Selbstcheck . . . . .	27
Deine wichtigsten Werkzeuge auf dem Weg zu mehr Freundlichkeit . . . . .	28

## KAPITEL 2

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

## KAPITEL 3

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

<b>Was wir durch einen anderen Handyumgang gewinnen können .....</b>	<b>62</b>
<b>RADIKAL FREUNDLICH bleiben – trotz Smartphone.....</b>	<b>63</b>
<b>KAPITEL 4</b>	
<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
<b>KAPITEL 5</b>	
<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
<b>KAPITEL 6</b>	
<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
<b>KAPITEL 7</b>	
<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
RADIKAL FREUNDLICH mit dir selbst umgehen . . . . .	141

## **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
RADIKAL FREUNDLICH im Job . . . . .	159

## **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
RADIKAL FREUNDLICH auf Stress reagieren . . . . .	173

## **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
RADIKAL FREUNDLICH im politischen Diskurs . . . . .	188

<b>KAPITEL 12</b>	
<b>Freundlich mit Neid umgehen. Vervielfacht</b>	
<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
<b>KAPITEL 13</b>	
<b>Geld spenden. Eine Quelle von Glück</b> .....	213
Geben macht glücklich .....	216
Was uns zum Spenden motiviert und was uns davon abhält .....	218
RADIKAL FREUNDLICH spenden. ....	222
<b>KAPITEL 14</b>	
<b>In Freundlichkeit verzeihen. Befreit von altem Schmerz</b> .....	229
Was es bedeutet, zu verzeihen .....	232
Wann wir verzeihen. ....	234
Warum wir öfter verzeihen dürfen .....	237
RADIKAL FREUNDLICH vergeben lernen. ....	242
<b>BLICK NACH VORN</b>	
<b>Freundlich(er) werden. Fangen wir heute damit an.</b> .....	245
Danksagung .....	249
Register.....	251
Anmerkungen .....	263