

Inhalt

Einleitung 9

- 1 Wenn dir das Zusammensein mit anderen Menschen schwerfällt 13
 - 1 Wenn du dich mit anderen vergleichst und schlecht dabei wegkommst 14
 - 2 Wenn deine Freunde nicht deine Freunde sind 31
 - 3 Wenn du dich in Gesellschaft nicht mehr so unwohl fühlen willst 43
 - 4 Wenn du dich nicht willkommen fühlst, aber dazugehören möchtest 56
 - 5 Wenn du immer wieder Ja sagst, obwohl du eigentlich Nein sagen willst 66
 - 6 Wenn du es mit passiv-aggressiven Menschen zu tun hast 83
 - 7 Wenn deine Eltern Fehler gemacht haben (und du sie trotzdem in deinem Leben haben willst) 95
 - 8 Wenn du in deiner Elternrolle Fehler machst 108
 - 9 Wenn du nicht zurückgeliebt wirst 121
 - 10 Wenn du geliebt wirst, aber niemanden an dich heranlassen willst 129
 - 11 Wenn du den Streit gewinnen willst 142
 - 12 Wenn es dir schwerfällt, um Hilfe zu bitten 156

2 Wenn du dich selbst schwer erträgst	167
13 Wenn deine innere Stimme dich ständig kritisiert	168
14 Wenn du an dir zweifelst und selbstsicherer werden möchtest	179
15 Wenn du dich überfordert fühlst	189
16 Wenn du hasst, was aus dir geworden ist	199
17 Wenn du Angst hast, die falsche Entscheidung zu treffen	210
18 Wenn dir die Willenskraft fehlt	218
19 Wenn du auf Knopfdruck dein Bestes geben musst	229
3 Wenn es dir schwerfällt, deine Gefühle auszuhalten	241
20 Wenn du dir immer zu viele Gedanken machst	242
21 Wenn die Angst auftaucht	251
22 Wenn dich Trauer überwältigt	259
23 Wenn dir alles sinnlos vorkommt	269
24 Wenn du dich wie ein Hochstapler fühlst	278
25 Wenn du etwas getan hast, das du bereust	286
26 Wenn zu oft die Wut ausbricht	298
Anhang	311
Dank	325
Anmerkungen	329