

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