

Inhalt

Einleitung: Meine Geschichte	9
---	----------

DIE LET-THEM-THEORIE

1 Höre auf, dein Leben mit Dingen zu verschwenden, die du nicht kontrollieren kannst	29
2 Erste Schritte: Lass sie + Lass mich	47

DU UND DIE LET-THEM-THEORIE

Mit Stress umgehen	71
3 Schockierende Erkenntnis: Das Leben ist stressig	72
4 Lass sie dir Stress bereiten	86
Die Meinung anderer fürchten	97
5 Lass sie schlecht über dich denken	98
6 Wie man schwierige Menschen liebt	115
Mit der emotionalen Reaktion anderer umgehen	129
7 Wenn Erwachsene einen Wutanfall bekommen	130
8 Die richtige Entscheidung fühlt sich oft falsch an	145
Das ständige Vergleichen überwinden	153
9 Ja, das Leben ist nicht fair	154
10 Wie du den Vergleich zu deinem Lehrer machst	162

DEINE BEZIEHUNGEN UND DIE LET-THEM-THEORIE

Freundschaften mit Erwachsenen meistern	181
11 Die Wahrheit, die dir noch niemand über Freundschaften zwischen Erwachsenen gesagt hat	182
12 Warum manche Freundschaften einfach im Sande verlaufen ..	193
13 Wie du die besten Freundschaften deines Lebens schließen kannst	203
Andere dazu motivieren, sich zu ändern	217
14 Menschen ändern sich nur, wenn ihnen danach ist	218
15 Setze die Kraft deines Einflusses frei	236
Jemandem helfen, der zu kämpfen hat	255
16 Je mehr du versuchst, jemanden zu retten, desto schneller sinkt er	256
17 Richtig unterstützen	270
Die Liebe wählen, die du verdienst	281
18 Lass sie dir zeigen, wer sie sind	282
19 Deine Beziehung auf die nächste Stufe heben	294
20 Jedes Ende ist ein wunderbarer Neuanfang	302
Fazit: Deine Lass-mich-Ära ist gekommen	327
Anhang	335
Lass sie für Eltern	335
Lass sie für Teamleiter	336
Dank: Lass mich dich anerkennen	339
Literaturverzeichnis	346
Wie du mit mir in Kontakt bleiben kannst	365