

# Inhalt

<b>Einleitung: Meine Geschichte</b> .....	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**

<b>Mit Stress umgehen</b> .....	71
3 Schockierende Erkenntnis: Das Leben ist stressig .....	72
4 Lass sie dir Stress bereiten .....	86

<b>Die Meinung anderer fürchten</b> .....	97
5 Lass sie schlecht über dich denken .....	98
6 Wie man schwierige Menschen liebt .....	115

<b>Mit der emotionalen Reaktion anderer umgehen</b> ....	129
7 Wenn Erwachsene einen Wutanfall bekommen .....	130
8 Die richtige Entscheidung fühlt sich oft falsch an .....	145

<b>Das ständige Vergleichen überwinden</b> .....	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

<b>Freundschaften mit Erwachsenen meistern</b> .....	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
 <b>Andere dazu motivieren, sich zu ändern</b> .....	217
14 Menschen ändern sich nur, wenn ihnen danach ist .....	218
15 Setze die Kraft deines Einflusses frei .....	236
 <b>Jemandem helfen, der zu kämpfen hat</b> .....	255
16 Je mehr du versuchst, jemanden zu retten, desto schneller sinkt er .....	256
17 Richtig unterstützen .....	270
 <b>Die Liebe wählen, die du verdienst</b> .....	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
 <b>Fazit: Deine Lass-mich-Ära ist gekommen</b> .....	327
 <b>Anhang</b> .....	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