

INHALT

VORWORT | 11

RED FLAGS BEI FAMILIEN UND FREUNDSCHAFTEN | 21

RED FLAG 1 | 25

»Misch dich nicht in mein Leben ein«

Wenn dir deine Eltern ständig in dein Leben reinreden

RED FLAG 2 | 34

»Warum warst du nie für mich da?«

Der nicht verfügbare und unverlässliche Elternteil

RED FLAG 3 | 43

Das Sandwichkind-Syndrom

Der Einfluss der Geburtsreihenfolge auf geschwisterliche Rivalität

RED FLAG 4 | 55

»O mein Gott, hast du gehört, was Wendy passiert ist?«

Wenn Freunde und Familie gern klatschen und tratschen

RED FLAG 5 | 65

»Du Dummerchen«

Wenn Freunde versuchen, einen runterzumachen

RED FLAG 6 | 75

»Kannst du diesmal bezahlen?«

Mit egoistischen Freunden umgehen

**RED FLAGS
BEI DER ARBEIT | 87**

RED FLAG 7 | 91

»Diese Firma ist deine Familie«
Wenn Vorgesetzte unbedingte Loyalität verlangen

RED FLAG 8 | 108

»Kannst du diesen Sonntag arbeiten?«
Wenn die Grenzen von Mitarbeitenden missachtet werden

RED FLAG 9 | 118

»Beschwer dich nicht! So läuft es hier nun mal!«
Wenn das Wohlergehen und die psychische Gesundheit
der Mitarbeitenden missachtet werden

RED FLAG 10 | 128

»Warum machst du es nicht so?«
Mikromanagende Chefs

RED FLAG 11 | 137

»Du kannst mir vertrauen!«
Büropolitik

RED FLAG 12 | 149

»Sieh zu, dass du deine Ziele nächstes Mal erreichst!«
Wenn Vorgesetzte ständig die Zielvorgaben ändern

**RED FLAGS
BEIM DATEN | 161**

RED FLAG 13 | 165

»Ich habe einfach keine Lust, zu daten!«
Lieber Single bleiben

RED FLAG 14 | 179

»Ich möchte mich noch nicht festlegen«
Die Situationship

RED FLAG 15 | 195

»Sorry, dass ich mich in den letzten neun Monaten nicht gemeldet habe. Mein Ladegerät war verschwunden, aber jetzt ist es wieder da. WYD heute Abend?«

Die Gefahren des modernen Datings

RED FLAG 16 | 209

»Ich weiß, wir sehen uns heute erst zum zweiten Mal, aber ich liebe dich!«

Love Bombing

RED FLAG 17 | 226

»Warum mag ich jemand Älteren als Partner?«
Beziehungen mit großem Altersunterschied

RED FLAG 18 | 240

»Ich glaube, ich habe die richtige Person für mich gefunden, aber ich fühle nichts!«
Wenn da keine Gefühle sind

RED FLAGS IN ROMANTISCHEN BEZIEHUNGEN | 255

RED FLAG 19 | 259

»Stabile Beziehungen sind langweilig!«
Chaos als Zeichen der Liebe

RED FLAG 20 | 273

»Du bist eine Nummer zu groß für mich!«
Der unsichere Partner

RED FLAG 21 | 285

»Lass uns eine offene Beziehung führen!«
Wenn ein Partner nicht genügt

RED FLAG 22 | 294

»Warum begreifst du nicht, dass das deine Schuld ist?«
Wenn dein Partner Gaslighting betreibt

RED FLAG 23 | 307

»Ich wollte dich doch nicht verletzen!«

Der untreue Partner

RED FLAG 24 | 317

»Mein Partner benutzt mich als Lückenbüßer«

Die Rebound-Beziehung

ABSCHLIESSENDE GEDANKEN | 329

Zur besten Version seiner selbst werden

ZUSÄTZLICHE QUELLEN | 339**25 RED- UND GREEN-FLAGS-FRAGEN, | 341**

die dir helfen, eine tiefere Verbindung zu deinem Partner
aufzubauen und Liebe zu finden

ANMERKUNGEN | 345