

# Inhalt

<b>Einführung</b> .....	11
-------------------------	----

## **KAPITEL 1**

<b>Allzu bescheiden</b> .....	15
-------------------------------	----

Bescheidenheit, Demut, Zurückhaltung, dezent auftreten – wovon ist hier die Rede? .....	19
Woher kommt dieses Übermaß an Bescheidenheit? .....	21
Ein Streifzug durch die Gefilde der Unbescheidenen .....	29
Welche Nachteile es bringt, bescheiden zu sein .....	32
Wie Sie Ihre Bescheidenheit im Alltag kontrollieren können .....	39

## **KAPITEL 2**

<b>Allzu aufrichtig</b> .....	43
-------------------------------	----

Aufrichtigkeit, Spontaneität, Ehrlichkeit – wovon ist hier die Rede? .....	47
Woher kommt Ihre Neigung, zu viel zu sagen? .....	48
Ein kleiner Abstecher zu den Unehrliehen, den Heimlichtuern und den Verschlagenen .....	54
Risiken und Nebenwirkungen von Offenheit und Aufrichtigkeit. ....	59

Wie Sie Ihre Offenheit und Aufrichtigkeit im Alltag kontrollieren können . . . . .	68
---	----

### **KAPITEL 3**

<b>Allzu vertrauensselig . . . . .</b>	<b>73</b>
--	-----------

Vertrauen, Wohlwollen, Arglosigkeit, Naivität – wovon ist hier die Rede? . . . . .	82
Woher kommt Ihr Hang, anderen zu sehr zu vertrauen? . . . . .	83
Ein kleiner Ausflug zu den Misstrauischen, Argwöhnischen und Zynikern . . . . .	88
Wie Sie Ihre Vertrauensseligkeit im Alltag kontrollieren können . . . . .	97

### **KAPITEL 4**

<b>Allzu nachgiebig . . . . .</b>	<b>103</b>
-----------------------------------	------------

Zuvorkommender, konzilianter, nachgiebiger Charakter – wovon ist hier die Rede? . . . . .	107
Woher kommt Ihre Neigung, allzu nachgiebig zu sein? . . . . .	108
Welche Nachteile es hat, wenn man zu nachgiebig ist . . . . .	118
Wie man es schafft, im Alltag weniger nachgiebig zu sein . . . . .	129

### **KAPITEL 5**

<b>Allzu mitfühlend . . . . .</b>	<b>135</b>
-----------------------------------	------------

Sympathie, Mitleid – wovon ist hier die Rede? . . . . .	139
Woher haben Sie Ihr weiches Herz? . . . . .	143
Von den Nachteilen der Weichherzigkeit . . . . .	146

Ein Besuch bei denen, die von Natur aus oder durch Erziehung ein hartes Herz haben . . . . .	155
Wie Sie den Überschwang an Mitleid und Empfindsamkeit unter Kontrolle bekommen . . . . .	158

## **KAPITEL 6**

### **Allzu altruistisch? . . . . . 165**

Altruismus, Großzügigkeit, Hingabe, Nächstenliebe – wovon ist hier die Rede? . . . . .	171
Altruismus, gutes Gewissen und Schuldgefühle . . . . .	173
Woher kommt Ihr Altruismus? . . . . .	175
Die Grenzen des exzessiven Altruismus . . . . .	178
Ein paar abschließende Bemerkungen zum Thema Altruismus . . . . .	182

### **Postskriptum . . . . . 187**

Wie zu viel Freundlichkeit dazu führen kann, dass Sie in einer Beziehung bleiben, die Sie nicht glücklich macht . . . . .	187
Freundlichkeit und Persönlichkeit . . . . .	188

### **Zum Abschluss ein filmisches**

#### **Fallbeispiel. . . . . 191**

Das Erwachen eines allzu freundlichen Helden . . . . .	192
--	-----

### **Anmerkungen . . . . . 199**