

Inhalt

Einführung	11
KAPITEL 1	
Allzu bescheiden	15
Bescheidenheit, Demut, Zurückhaltung, dezentes Aufreten – 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	
Allzu aufrichtig	43
Aufrichtigkeit, Spontaneität, Ehrlichkeit – wovon ist hier die Rede?	47
Woher kommt Ihre Neigung, zu viel zu sagen?	48
Ein kleiner Abstecher zu den Unerhörlichen, 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	
Allzu vertrauensselig	73
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	
Allzu nachgiebig	103
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	
Allzu mitühlend	135
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.....	
Das Erwachen eines allzu freundlichen Helden	192
Anmerkungen	199