

Inhalt

Vorwort

Ich hab da was verloren: Mein Leben!	13
--	----

Teil 1

Artig leben:

Warum Anpassung Ihr Unglück ist	19
---------------------------------------	----

1 Im falschen Film:

Guten Tag, ich will mein Leben zurück!	21
Ein Leben wie Format-Radio	22
Die verschütteten Wünsche	27
Ich spare Zeit, doch habe keine	31
Prominent erlebt: Der Tod als guter Freund	35
Warum Sie nichts müssen, aber vieles dürfen	37
Vergessen Sie die Vorbilder!	42

2 Der Werbe-Wahn:

Mein Haus, mein Auto, meine Not	48
Der Fremd-Körper in meinem Spiegel	49
Jung, reich, schön: Die heilige Dreifaltigkeit	51
Sie wollen in deinen Kopf!	54
Die Marionetten des Marketings	60

3	Die Erziehungs-Falle:	
	»Wenn du brav bist, hat Mami dich wieder lieb!«	66
	Als die Nachtigall verstummte	67
	Von Entführern und Erziehern	70
	»Wir lieben dich, wenn ...«	73
	Die Schule der Anpassung	76
	Prominent erlebt: »Du schreibst Schund!«	79
	»Was sollen die Kolleginnen denken?«	80
4	Der Ego-Shooter:	
	Ich bin ja so ein Versager!	87
	Die Sklaven des Anspruchs	88
	Das Glück am Sankt-Nimmerleins-Tag	93
	Nur wer schwitzt, kommt in den Himmel	97
	Alles ist möglich, wenn du nur willst!	101
5	Einfach krank:	
	Warum Anpassung zu Burnout und Depression	
	führt	108
	Die schwarze Spur der Seele	109
	Im Würgegriff der Pflicht	113
	Arbeit ohne Ende	117
	Prominent erlebt: Pünktlich Feierabend im	
	Top-Management	121
	Die Hölle der Hilflosigkeit	122

Teil 2

Einzig leben:

Wie Eigen-Sinn Sie glücklich macht 129

6 Der große Life-Check:

Sitzen Sie noch am Steuer? 131

Der große Lebens-Test 132

Generelle Auswertung: Ihre allgemeine
Selbstbestimmung 137

Auswertung im Detail: Ihr Leben im Überblick 139

7 Ich verlange Respekt:

Warum es gut ist, wenn nicht jeder Sie liebt 144

Ich verbiege mich für keinen! 145

Raus aus der Nettigkeits-Falle! 148

Das Märchen von tausend und einem Freund 152

Prominent erlebt: Der Weltstar als Penner 156

Liebe dich selbst – sonst liebst du keinen 157

8 Der Preis ist heiß:

Was kostet Sie die Veränderung? 164

Enttäuschen Sie andere – aber nicht sich selbst! 165

Der Weg vom Zaudern zum Handeln 169

So nutzen Sie die Entscheidungs-Ökologie 174

Ein Manager steht im Walde 178

9 Wunsch-Konzert:

Was Ihre Sehnsüchte Ihnen flüstern 186

Warum ein zweiter Blick auf Ihre Wünsche
lohnt 187

Das Lebensglas mit Sinn füllen	192
Weg mit Algebra – her mit Intuition!	197
Prominent erlebt: Ein Schüler vor Gericht	202
Freie Wahl: Welche neue Identität darf's sein?	203
Holen Sie sich, was Ihnen fehlt!	210
10 Denken ist Glückssache:	
Warum Zufriedenheit im Kopf beginnt	216
Sind Ihre Gedanken frei – oder im Käfig?	217
Warum es glücklich macht, nach unten zu schauen	222
Die Etikettier-Maschine in Ihrem Kopf	227
Der ABC-Trick – wie Sie denken, was Sie wollen	230
Ein Nein zum Chef mit Anlauf	236
Finger weg vom Publikumsjoker!	241
11 Ein wohl-gefühltes Leben:	
Wie Emotionen Ihre Freunde werden	248
Manipulation durch Emotion	249
So nutzen Sie Ihre emotionale Intelligenz	253
Selbstmitleid ade: Kein Gesang an der Klagemauer	258
Prominent erlebt: Der Professor, der die DDR niederlachte	264
Folgen Sie Ihren Träumen – nicht Ihren Impulsen!	265

12	Arbeits-Sieg:	
	Wie Ihr Beruf Ihnen wieder Erfüllung schenkt	273
	Die Legende vom Aufstieg	274
	Prominent erlebt: Der Konzernchef im alten Ford Focus	280
	Flow: So arbeiten Sie sich glücklich!	281
	Spiel mit Grenzen:	
	Vergiss es, Chef!	287
	Warum Ihr Leben vor Feierabend beginnt	292
13	Beziehungs-Weisheit:	
	Von der Kunst, sich mit den richtigen Menschen zu umgeben	299
	Warum Menschen der Himmel, aber auch die Hölle sind	300
	Haben Sie die richtigen Freunde?	306
	Prominent erlebt: Zwei Freunde vom Radio.....	311
	Nicht ganz Mama, nicht ganz Papa – ganz ich selbst!	312
	Wenn die Liebe Ihnen Mut macht	319
14	Anstiftung zum Nein-Sagen:	
	Wie Sie sich mit einem Wort das Leben retten	329
	Das große Ja im Nein	330
	Der Strafraum der Individualität	333
	Die 22 besten Tipps zum Nein-Sagen	336
	Fünf Strategien für Ihre mentale Nein-Stärke	336
	Fünf Strategien für Ihre Nein-Rhetorik	339
	Prominent erlebt: Mein Weg zum Irrenhaus	343
	Zwölf Strategien für Ihr praktisches Nein	344

Nachwort:	
Ich hab da was gefunden – mein Leben!	359
Weiterführende Literatur	365
Quellenverzeichnis	368
Sachregister	376