

# 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

<b>3</b>	<b>Die Erziehungs-Falle:</b>	
	»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
<b>4</b>	<b>Der Ego-Shooter:</b>	
	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
<b>5</b>	<b>Einfach krank:</b>	
	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
<b>10 Denken ist Glückssache:</b>	
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
<b>11 Ein wohl-gefühltes Leben:</b>	
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

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