

INHALT

Vorwort	9
---------------	---

ICH UND DIE ANDEREN – EIN KOMPLEXES GEFÜGE

Die heimlichen Begleiter	13
Kamodisten, Amodisten und Elmodisten	16
Der Selbst-Entwickler in der gehobenen Gestimmtheit	19
Wo stehe ich?	21
Wie komme ich in den L-Modus?	22
Das Ziel dieses Buches	27

ZUEINANDER

Der erste Eindruck	32
Ab in die Schublade!	35
Kontakte knüpfen im L-Modus	42
Das erste Wort und die Angst vor Zurückweisung	44
Die Wirkung körpersprachlicher Signale	51

Ich bin schüchtern! – Na und?	53
Vom Kontakt zur Beziehung	61
Stimmt die Chemie?	65
»Ich kann dich gut riechen ...«	66
Gleichklang verbindet	68
Abenteuer schaffen Nähe	73
Gleich und Gleich gesellt sich gern	75
Freundschaft verbindet	77
Erfolgreich durch Tricksen und Täuschen	78
Sympathie steigern	86

MITEINANDER

Was bedeutet es, ein soziales Wesen zu sein?	96
Probleme lösen dank sozialer Intelligenz	99
Blöcke als Gradmesser des Willens und der Leidenschaft	102
Die Verbundenheit stärken	103
Mitfühlen	104
Gefühle sind ansteckend	123
Das Selbst und die anderen	130
Mal besser, mal schlechter als andere	133
Offen sein für Neues	141
Aufwärtsler oder Abwärtsler?	145
Wann gelingen Beziehungen?	149
Geben und nehmen	158
Teilen und schenken	167
Helfen	177
Vertrauen	182
Lausen	193

GEGENEINANDER

Macht ist verführerisch	204
Machtverlust und Unterordnung	213
Macht und Besitz	215
Macht und Gefühle	217
Macht und Erwartungen	218
Macht und Rechthaberei	222
Weißen und schwarzer Neid	224
Kontrolle – über andere und über sich selbst	228
Kontrollverlust I	235
Kontrollverlust II	240

AUSEINANDER

Wie sage ich, dass es vorbei ist?	244
Trennungsschmerz	246
Der Selbst-Entwickler in der Trennungsphase	248

EIN NEUER ANFANG – UND EIN SCHLUSSWORT .. 257

ANHANG

Merksätze des Selbst-Entwicklers	265
Liste der heimlichen Begleiter	268
Literaturhinweise und Anmerkungen	270