

# Inhalt

<b>Einleitung</b>	<b>13</b>
Entrümpeln Sie Ihre Ja-Schublade	14
Die Kunst des mentalen Entrümpelns	18
Die Magie des Nein-Sagens	23
<b>I. Über das Ja- und das Nein-Sagen</b>	<b>25</b>
Warum sollte ich zu etwas ja sagen?	28
Nein-Sagen: die Grundlagen	30
Wer sind diese uns allenfalls aus Legenden bekannten Menschen, die selten ja sagen und umso häufiger auf Dinge scheißen?	32
<i>Kinder</i>	32
<i>Arschlöcher</i>	33
<i>Erleuchtete</i>	34
Wie kann ich zum Kreis dieser Menschen gehören?	35
Sie müssen aufhören, sich darum zu scheren, was andere Leute denken	37
Gefühle vs. Meinungen	41

Erstellen Sie ein Ja-Budget	48
Was ist mit den Menschen, die einfach nicht auf-hören, sich in Ihre Entscheidungen einzumischen?	50
Zusammenfassung	51
Eine Visualisierungsübung	54
<b>II. Finden Sie heraus, wozu Sie nicht länger ja sagen wollen</b>	<b>57</b>
Ihr Kopf ist eine Scheune	60
Ordnen Sie Ihr Gerümpel in Kategorien	63
Dinge	65
<i>Ein kurzer Blick in meine Scheune</i>	66
<i>Zehn Dinge, auf die ich persönlich zu scheißen gelernt habe:</i>	67
<i>Und noch was ...</i>	70
Arbeit	74
<i>Meetings</i>	76
<i>Telefonkonferenzen</i>	78
<i>Kleidervorschriften</i>	81
<i>Unnützer Papierkram</i>	83
<i>Eisbären und Halbmarathons</i>	84
<i>Aha, sie hat einen Ruf</i>	86
<i>Dies ist kein unnützer Papierkram</i>	88
<i>Eine Bemerkung zum Thema</i>	
<i>Schwierigkeitsgrad</i>	89
Freunde, Bekannte und Fremde	91
<i>Grenzen setzen</i>	91
<i>Werbung, Spenden und Darlehen, oje!</i>	94
<i>Prinzipien</i>	100

<i>Dinge, die Sie vielleicht aus Prinzip ablehnen</i>	102
<i>Nein heißt nein</i>	103
<i>Klein, aber oho</i>	105
<i>Dinge, die selbst Eltern scheißegal sind</i>	108
<i>Manchmal ist es erlaubt, die Gefühle anderer zu verletzen</i>	112
<i>Und ... habe ich überhaupt noch Freunde?</i>	116
<b>Familie</b>	116
<i>Wenn eine Zigarre nicht einfach nur eine Zigarre und eine Teetasse nicht einfach nur eine Teetasse ist</i>	119
<i>Umfragen belegen ...</i>	120
<i>Bin ich meines Bruders Hüter?</i>	125
<i>Stimmen Sie mit »Nein«</i>	127
<i>Schämen Sie sich! Nicht.</i>	129
<i>Feiertage: unsere Prinzipien</i>	130
<i>Schwiegerfamilien</i>	131
<b>Fast am Ziel</b>	133
<b>Konsolidieren Sie Ihre Listen</b>	135
<b>Unterschätzen Sie nicht die negativen Effekte sporadischen Ja-Sagens</b>	137
<b>Ja sagen</b>	138
 <b>III. Sagen Sie nein!</b>	 139
<b>Die Heilige Dreifaltigkeit des Nein-Sagens:</b>	
<i>Zeit, Energie, Geld</i>	142
<i>Ein Schritt nach dem anderen</i>	146
<i>Gefahrenstufe gelb: Darauf scheißt es sich leicht</i>	147

Gefahrenstufe orange: Hierauf scheißt es sich schon etwas schwieriger	148
Gefahrenstufe rot: Darauf scheißt es sich am schwersten	149
Ein paar aufmunternde Worte	151
Ehrlichkeit: ein fließender Übergang	153
Unterschiedliche Fälle, gleiches Prinzip	155
Sie haben sich schon gefragt, wann das Thema Hochzeiten zur Sprache kommt, oder?	169
Alter Scheiß, neuer Scheiß, geborgter Scheiß, blauer Scheiß	171
Kriegen Sie kalte Füße? Besinnen Sie sich auf das Prinzipien-Argument	182
Leistungszulagen!	184
FAQs – Häufig gestellte Fragen	185
Ob ja oder nein – So holen Sie mehr heraus	188

#### **IV. Die Magie des Nein-Sagens wird Ihr Leben dramatisch verändern**

189	Wer nein sagt, gewinnt
192	Ihre Jas haben Einfluss auf Körper, Geist und Seele
196	Drauf geschissen: eine Variation
200	Geteilte Freude ist doppelte Freude
201	Wissen, was Sie nicht brauchen
202	Dinge, auf die Sie vielleicht doch nicht scheißen sollten
203	Machen Sie Ihr Ding
207	

Scheiß auf die Hater	209
Über den Pfad der Erleuchtung	209
Nachwort	213
Danksagung	219