

Inhalt

Einleitung	13
Entrümpeln Sie Ihre Ja-Schublade	14
Die Kunst des mentalen Entrümpelns	18
Die Magie des Nein-Sagens	23
I. Über das Ja- und das Nein-Sagen	25
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

II. Finden Sie heraus, wozu Sie nicht länger ja sagen wollen	57
Ihr Kopf ist eine Scheune	60
Ordnen Sie Ihr Gerümpel in Kategorien Dinge	63
<i>Ein kurzer Blick in meine Scheune</i>	65
<i>Zehn Dinge, auf die ich persönlich zu scheißen gelernt habe:</i>	66
<i>Und noch was ...</i>	67
Arbeit	70
<i>Meetings</i>	74
<i>Telefonkonferenzen</i>	76
<i>Kleidervorschriften</i>	78
<i>Unnützer Papierkram</i>	81
<i>Eisbären und Halbmarathons</i>	83
<i>Aha, sie hat einen Ruf</i>	84
<i>Dies ist kein unnützer Papierkram</i>	86
<i>Eine Bemerkung zum Thema Schwierigkeitsgrad</i>	88
Freunde, Bekannte und Fremde	89
<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
Familie	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
Fast am Ziel	133
Konsolidieren Sie Ihre Listen	135
Unterschätzen Sie nicht die negativen Effekte sporadischen Ja-Sagens	137
Ja sagen	138

III. Sagen Sie nein! 139

Die Heilige Dreifaltigkeit des Nein-Sagens:	
Zeit, Energie, Geld	142
Ein Schritt nach dem anderen	146
Gefahrenstufe gelb: Darauf schießt es sich leicht	147

Gefahrenstufe orange: Hierauf schießt es sich schon etwas schwieriger	148
Gefahrenstufe rot: Darauf schießt 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 schießen sollten	203
Machen Sie Ihr Ding	207

Scheiß auf die Hater	209
Über den Pfad der Erleuchtung	209

Nachwort	213
Danksagung	219