

# Inhalt

<b>Einleitung</b>	<b>13</b>
Entrümpeln Sie Ihre Ja-Schublade	14
Die Kunst des mentalen Entrümpelns	18
Die Magie des Neinsagens	23
<b>I. Über das Ja- und das Neinsagen</b>	<b>25</b>
Warum sollte ich zu etwas ja sagen?	28
Neinsagen: die Grundlagen	30
Wer sind diese uns allenfalls aus Legenden bekannten Menschen, die selten ja sagen und umso häufiger auf Dinge pfeifen?	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 aufhören, 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 pfeifen 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 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 Jasagens</b>	137
<b>Ja sagen</b>	138
<b>III. Sagen Sie nein!</b>	139
<i>Die Heilige Dreifaltigkeit des Neinsagens: Zeit, Energie, Geld</i>	142
<i>Ein Schritt nach dem anderen</i>	146
<i>Gefahrenstufe Gelb: Das lässt sich leicht abtun</i>	147

Gefahrenstufe Orange: Das lässt sich schon etwas schwieriger abtun	148
Gefahrenstufe Rot: Das lässt sich am schwersten abtun	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 Mist, neuer Mist, geborgter Mist, blauer Mist	171
Kriegen Sie kalte Füße? Besinnen Sie sich auf das Prinzipien-Argument	182
Leistungszulagen!	184
FAQ – Häufig gestellte Fragen	185
Ob ja oder nein – So holen Sie mehr heraus	188
<b>IV. Die Magie des Neinsagens wird Ihr Leben dramatisch verändern</b>	<b>189</b>
Wer nein sagt, gewinnt	192
Ihre Jas haben Einfluss auf Körper, Geist und Seele	196
Nicht darum scheren: eine Variation	200
Geteilte Freude ist doppelte Freude	201
Wissen, was Sie nicht brauchen	202
Dinge, auf die Sie vielleicht doch nicht pfeifen sollten	203
Machen Sie Ihr Ding	207

<b>Die Hater ignorieren</b>	<b>209</b>
<b>Über den Pfad der Erleuchtung</b>	<b>209</b>
<b>Nachwort</b>	<b>213</b>
<b>Danksagung</b>	<b>219</b>