

INHALT

Vorwort	9
Über uns	13
Wie hilft mir dieses Buch? Oder: authentische Einblicke in	
Psychotherapie und Coaching	17
Stress vs. Überforderung. Oder: warum nicht die anderen schuld sind	25
Warum ist es eigentlich so schwer, bei sich zu bleiben?	34
 TEIL EINS: DIE HERAUSFORDERUNGEN	 39
WAS MACHT UNS FERTIG?	39
STETIGE PRÄSENZ UND KOMMUNIKATION	40
Warum wir es so schwer ertragen können, offline zu sein	40
Wie können wir uns überhaupt hören, wenn es um uns herum	
so laut ist?	47
Wie wir die Macht der Gewohnheit für uns nutzen können	49
PERFEKTIONS- UND LEISTUNGSDRUCK	53
Warum immer alles perfekt sein muss	54
Warum wir nicht zwischen Perfektion und Glück	
unterscheiden können	61
BEZIEHUNGSIDEALISMUS	63
Die längste Beziehung unseres Lebens und warum sie die	
beste unseres Lebens sein sollte	65
Wie uns Beziehungen prägen	66
Warum fordern uns Partnerschaften so heraus?	71
Wie viel Gepäck vertragen unsere Beziehungen?	73
DIE MINDSET-MACHT	78
Glück ist nicht gern gesehen	83
Wer bestimmt unser Mindset?	86
Wie können wir unser Mindset einem Update unterziehen?	94
It's all about Fokus	97

TEIL ZWEI: DIE AUSWIRKUNGEN	105
WIR VERLIEREN UNS SELBST AUS DEN AUGEN	106
Wir machen es allen recht und können nicht Nein sagen	106
Wir wissen nicht (mehr), was wir eigentlich wollen	124
Wir können uns nicht fokussieren	144
Wir verurteilen/verleugnen uns selbst	163
Wir erschaffen uns eigene Bilder	187
Wir flüchten	197
WIR HABEN PROBLEME MIT DEN ANDEREN	212
Wir beneiden die anderen	212
Wir verurteilen die anderen	238
Wir geraten immer wieder in Konflikte	251
Wir ziehen uns zurück	275
Wir klammern	285
 TEIL DREI: WAS UNS WIRKLICH HILFT	 297
Der Blick zu sich	299
Eine Selbsteinschätzung und kleine Orientierung (Selbstcheck)	299
 Nachwort	 307
Danksagung	308
Anhang: Werte-Tabelle	312
Stichwortverzeichnis	313