

# 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

<b>TEIL ZWEI: DIE AUSWIRKUNGEN</b>	105
<b>WIR VERLIEREN UNS SELBST AUS DEN AUGEN</b>	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
<b>WIR HABEN PROBLEME MIT DEN ANDEREN</b>	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
<b>TEIL DREI: WAS UNS WIRKLICH HILFT</b>	297
Der Blick zu sich	299
Eine Selbsteinschätzung und kleine Orientierung (Selbstcheck)	299
 Nachwort	307
Danksagung	308
Anhang: Werte-Tabelle	312
Stichwortverzeichnis	313