

# INHALT

- 11 **Weshalb es dieses Buch gibt**
- 23 **Wir alle kennen eine Ariane – Prolog**
  
- 30 **Woher kommt unser Fokus auf das Negative?**
- 30 Weil wir es von klein auf gelernt haben
- 32 Der soziale Vergleich prägt unsere Verhaltensmuster
- 35 Eine kurze gedankliche Übung zum Beweis
- 37 Fazit: Wir kennen es nicht anders
  
- 38 **Die Gegenspieler eines positiven Miteinanders und wie Sie ihnen mit wirksamen Entstörungsmaßnahmen den Nährboden entziehen**
- 42 Das persönliche Wertegerüst – Ihr Kompass für ein verletzungsfreies Navigieren im Miteinander
  - 46: Warum leben Sie nicht Ihre Wahrheit und Ihre Werte?
  - 47: Was ist das Schlimmste, das Ihnen passieren kann?
- 50 Neid – der größte Energieträger nach der Sonne
  - 53: Kulturgut Neid – wehrt ab, was wir an anderen bewundern
- 61 Abwertung – unter dem Deckmantel des Humors
  - 61: Wir sind nicht immer Opfer, sondern manchmal auch Täter
  - 65: Die drei Schritte der Entschuldigung
  - 67: »SVE« – das Breitband-Gegenmittel
  - 75: Komplize Humor
- 77 Wunde Punkte – die weißen Flecken auf der Landkarte unseres Miteinanders
  - 80: Die Dosis macht das Gift
- 81 Abschätzige Gestik und Mienenspiele
  - 85: »Der dritte Mann«

- 89 **Beschämung und Demütigung**  
90: Die Lust an der Bloßstellung 92: Suchtmittel Skandale  
94: Öffentliche Hinrichtungen reloaded
- 96 **Diffamierung und Mobbing**  
98: Mobbing – eine »Kunst« der schwächsten Stunde
- 101 **Selbst-Downgrading**  
104: Ein kleines Stück Magie – Das Gesetz der Anziehung  
106: »Heut' bin i wieder herg'richt!« 108: Die größte Zahl – Ein kleiner Ausflug in die Mengenlehre 111: Andere downgraden 112: Positiv-Tage
- 115 **Zusammenfassung und Empfehlungen**  
115: Wirksame Verhaltensweisen und Gedanken, die Sie kennen sollten!
- 119 **Zutaten für ein gutes Miteinander**
- 119 Ernten, was wir säen
- 120 Wertschätzung  
124: Das Einmaleins der Wertschätzung
- 132 Anerkennung und Lob  
136: Das richtige Maß
- 137 Dankbarkeit  
143: Von Söldnern und geladenen Magazinen
- 149 Zufriedenheit  
150: Die Grundstimmung, in der wir auf unser Leben blicken
- 153 Zusammenfassung und Empfehlungen  
153: The Big Five – Die Großen Fünf – für ein gutes Miteinander
- 156 **Meine Top-Werkzeuge für einen Kursanstieg auf Ihrer Positiv-Seite**
- 156 Kurssturz auf der Positivseite  
158: Boshaftigkeitsverbot

- 159 Liebevolles Betrachten – ein magischer Zaubertrick  
160: Was wir an Fatalismus konstruieren und Energie aufwenden, um etwas Negatives zu finden 164: Liebevolles Betrachten – der magische Zaubertrick (Oder: »Iss was G'scheit's!«)
- 170 Zwei Voraussetzungen, drei Fragen  
171: Es gibt nur zwei Voraussetzungen, unter denen wir bereit sind, unser Verhalten zu ändern 174: Drei Fragen führen uns zur Entscheidung (Oder: »Warum im März der Sommer beginnt!«)
- 182 Wie Sie ganz sicher und im Handumdrehen eine Enttäuschung einfahren – und wie Sie das vermeiden können
- 189 Die eigene Sichtweise ist nicht automatisch die richtige
- 189 Achillesfersen – wie Sie mit Ihren Schwächen umgehen  
192: Let the professionals do the job!
- 194 Walk the talk – Ein gutes Beispiel ist der beste Lehrmeister  
196: »Es gibt nichts Gutes, außer: Man tut es« (Erich Kästner) 201: »Sperrstund is'« (Hans Moser) – Es gibt Bereiche, da dürfen wir uns keine Fehler gestatten
- 204 Andere annehmen, wie sie sind – Der Energiespartipp Ihres Lebens  
205: Andere annehmen, wie sie sind – Eine Grundhaltung, die Ihr Leben verändern wird
- 208 Die eigenen wunden Punkte kennen
- 212 Zusammenfassung und Empfehlungen  
212: Die Top-10-Werkzeuge für einen deutlichen Kursanstieg auf Ihrer Positiv-Seite
- 217 **Weiterführende Literatur/Literaturverzeichnis**
- 219 **Danke**
- 223 **Über den Autor**