

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 Entstö-
rungsmaßnahmen 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: Boshaftheitsverbot

- 159 Liebevolltes Betrachten – ein magischer Zaubertrick
160: Was wir an Fatalismus konstruieren und Energie auf-
wenden, um etwas Negatives zu finden 164: Liebevolltes
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 Ent-
täuschung 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**