

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> . . . . .	9
<b>Lass sie denken, was sie wollen!</b> . . . . .	11
Für wen ist dieses Buch gedacht? . . . . .	12
Unsere Aufgaben bei #Lsdwsw . . . . .	14
Learning by doing . . . . .	15
■ Übung 1.1 Wie viel denke ich für andere? . . . . .	17
Überblick über dieses Buch . . . . .	18
Kein Talent erforderlich: planen, Ziele setzen und um Hilfe bitten . . . . .	20
■ Übung 1.2 Einen Plan erstellen . . . . .	21
■ Übung 1.3 Ziele setzen . . . . .	23
Zusammenfassung . . . . .	26
<b>Theorie</b> . . . . .	29
Was liegt vor? Der Teufelskreis . . . . .	29
■ Übung 2.1 Einen eigenen Teufelskreis erstellen . . . . .	34
Was denken andere, wenn man angespannt ist? . . . . .	35
Geteilte Aufmerksamkeit . . . . .	35
Was, wenn mich Leute tatsächlich ablehnen? . . . . .	38
Einfühlungsvermögen ist nützlich . . . . .	39
Für andere denken: die Nachteile . . . . .	40
Denkfehler: Variationen des Denkens für andere . . . . .	41
Wenn-dann-Gedanken . . . . .	47
■ Übung 2.2 Was sind Ihre Wenn-dann-Gedanken? . . . . .	48
Von der Vermeidung zur Exposition . . . . .	50
■ Übung 2.3 Was vermeiden Sie? . . . . .	59

Das Gehirn: Die Angst kommt automatisch, bändigen lässt sie sich nur manuell . . . . .	60
Zusammenfassung . . . . .	62
<b>Das Handwerk der Exposition . . . . .</b>	65
Sich selbst motivieren . . . . .	65
■ Übung 3.1 Motivationscheckliste . . . . .	68
„Aber ich bin doch schon genug Dingen ausgesetzt“ . . . . .	69
Wie weit gehen Sie? . . . . .	70
Lass sie denken, was sie wollen: Attacke! . . . . .	71
■ Übung 3.2 Sich Peinlichkeiten aussetzen . . . . .	72
„Ja, aber ...“ – für die nächste Expositionsübung nutzen . . . . .	75
Füllen Sie Ihren Kopf mit Fakten . . . . .	75
Selfies und Videos . . . . .	77
■ Übung 3.3 Selfies und Videos . . . . .	77
Fallen und wieder aufstehen – so geht es . . . . .	78
Was ist gut gelaufen und was könnte besser laufen? . . . . .	79
■ Übung 3.4 Evaluieren . . . . .	80
■ Übung 3.5 Konzentration üben . . . . .	82
■ Übung 3.6 Eine Umfrage durchführen . . . . .	84
Machen Sie mal etwas anders! . . . . .	86
Farbe bekennen: Sich der Ablehnung aussetzen . . . . .	88
■ Übung 3.7 Ablehnung hervorrufen . . . . .	89
■ Übung 3.8 Gedankenjonglieren . . . . .	94
Gedankensalat . . . . .	97
■ Übung 3.9 Gedankensalat . . . . .	99
#Lsdsws-Plus – auf dem Weg zu einer dickeren Haut . . . . .	99
Wenn Sie sich diskriminiert fühlen . . . . .	101
Narzisstische Gedanken und soziale Angst . . . . .	104
■ Übung 3.10 Narzisstische Gedanken . . . . .	107

Get excited! . . . . .	109
Zusammenfassung . . . . .	111
<b>Selbstvertrauen und Feedback . . . . .</b>	<b>113</b>
■ Übung 4.1 Positives suchen und benennen . . . . .	113
■ Übung 4.2 Ihr Weißbuch . . . . .	114
■ Übung 4.3 Ich bin okay . . . . .	117
Hören Sie auf, sich selbst herabzusetzen . . . . .	119
■ Übung 4.4 Sich selbst betrachten . . . . .	120
■ Übung 4.5 Eine halbe Grübelstunde . . . . .	121
Die Regeln, um Feedback zu geben und zu erhalten . . . . .	122
■ Übung 4.6 Feedback geben und erhalten . . . . .	123
Umgang mit Kritik . . . . .	124
Zusammenfassung . . . . .	125
<b>Ein Leitfaden für die Zukunft . . . . .</b>	<b>127</b>
Ein persönlicher Leitfaden . . . . .	127
■ Übung 5.1 Schreiben Sie Ihre Signale und Strategien auf . .	127
■ Übung 5.2 Erstellen Sie Ihren persönlichen Videoleitfaden .	129
Zusätzliche Tipps . . . . .	129
Wie steht es nun mit meinem Denken für andere? . . . . .	130
Wenn Sie ein Coaching oder eine Therapie in Anspruch nehmen möchten . . . . .	130
Zum Schluss . . . . .	131
<b>Fragebogen zum Denken für andere (SIAS) . . . . .</b>	<b>133</b>
<b>Danksagung . . . . .</b>	<b>137</b>
<b>Über den Autor . . . . .</b>	<b>139</b>
<b>Literatur . . . . .</b>	<b>141</b>
<b>Links . . . . .</b>	<b>145</b>
<b>Sachwortverzeichnis . . . . .</b>	<b>147</b>