

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Lass sie denken, was sie wollen!	11
Für wen ist dieses Buch gedacht?	12
Unsere Aufgaben bei #Lsdsw	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
Theorie	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
Das Handwerk der Exposition	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
#Lsdsw-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
Selbstvertrauen und Feedback	113
■ 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
Ein Leitfaden für die Zukunft	127
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
Fragebogen zum Denken für andere (SIAS)	133
Danksagung	137
Über den Autor	139
Literatur	141
Links	145
Sachwortverzeichnis	147