

Inhalt

Einleitung	11
1 Wie du den Murks der Welt auf Abstand hältst	15
Wem fällt es häufig schwer, Nein zu sagen und sich abzugrenzen?	17
Strategie: Durch diese drei Schritte entsteht eine starke, wirksame Grenze	19
Verbunden sein heißt auch, sich abgrenzen können	21
Das ist die Macht, die dir zusteht: dein Hoheitsgebiet	22
Dein Hoheitsgebiet verschafft dir ein dickes Fell	24
Das Nörgeln und die schlechte Laune anderer Leute prallen an dir ab	25
Du nimmst Kritik selbstsicher entgegen	26
Du hörst auf, dich bei anderen einzumischen	27
Du bleibst gut abgegrenzt, wenn sich andere Leute bei dir einmischen wollen	27
Das Drama der kompetenten Menschen: Sie sind immer gefragt und können nicht Nein sagen	29
Die vier kompetenten Typen, die nicht Nein sagen können	30

Die Druckknöpfe der Überlastung – und woraus sie gemacht sind	33
Wenn andere gegen dein Nein protestieren	34
Was bist du bereit, zu riskieren?	35
Strategie: Mut zum Neinsagen	36
Strategie: Drei Schritte, mit denen du dich sofort stark machst	37
Strategie: So kannst du dich verlangsamen und dir Bedenkzeit nehmen	39
Schlechtes Gewissen beim Neinsagen? Wie du von den Schuldgefühlen wegst kommst	41
Wie weit geht die Nicht-Einmischung in die Angele- genheiten anderer Menschen?	46
Strategie: Wie du anderen hilfst und dabei abgegrenzt bleibst	46
Die Macht der Medien und wie du deine kostbarsten Ressourcen rettest	49
Werde dir bewusst, welche Wirkung die tägliche Informationsflut auf dich hat	50
Der schöne Schein der Social-Media-Welt füttert den inneren Kritiker	51
Dein Bewusstsein hilft dir aus der Vergleichsfalle heraus	52
Sieben Tipps, wie du dich vom Sog der Onlinewelt abgrenzen kannst	54
Stimmig und passend für dich: Wie du dich mit deinem Nein und deinem Ja wohlfühlst	57
So bekommen dein Nein und dein Ja einen Ehrenplatz	58

Arbeitsblatt: Was du willst, das zählt. Die Nein-Ja-	
Liste	61
Auf neue Gedanken kommen: Die besten Tipps für	
deine Nein-Ja-Liste	62
Die persönliche Beschwerdezentrale:	
Was nervt, kommt aufs Papier	64
Dem eigenen Denken eine neue Richtung geben . .	64

2 Raus aus der Gedankenhöhle: Wie du	
dich vom negativen Denken abgrenzen	
kannst	66
Dein inneres Selbstgespräch bestimmt,	
wie du dich fühlst	68
Unser Körper badet aus, was wir denken	69
Das Unglücklichsein entsteht im Kopf – und dort	
endet es auch	72
Das wichtigste Werkzeug ist immer bei dir: dein	
Bewusstsein	73
Geliebte Quälgeister, was habt ihr mir zu sagen? .	74
Steckbrief: Der innere Kritiker	75
Steckbrief: Der innere Antreiber	79
Steckbrief: Der innere Sorgenmacher	83
Welchen Schaden das negative Denken anrichten	
kann	87
Dein wahres Ich steht auf dem Fundament	
der Liebe	88
Wenn Gedanken deinen Selbstwert zerstören	89
Miese Gefühle wegmachen: Vom Zuschütten und	
vom Süchteln	90
Wie die Quälgeister uns dumm machen	92

So sind unsere Quälgeister entstanden	93
Woher das Gefühl kommt, nicht in Ordnung zu sein	94
Du hast keine »bösen« Teile in dir	95
Deine Abgrenzung von den drei Quälgeistern . . .	97
Strategie: Wie du mit vier Schritten aus dem Kopftheater rauskommst	98
Was steckt hinter Schritt eins?	99
Was steckt hinter Schritt zwei?	99
Was steckt hinter Schritt drei?	100
Was steckt hinter Schritt vier?	101
Wenn das alles nicht klappt: Die drei häufigsten Fehler	101
Strategie: Wie du ganz einfach im Hier und Jetzt bleiben kannst	106
Du kannst deine Quälgeister managen	108
Passend und stimmig für dich: Dein Heilmittel gegen das negative Denken	109
Die Abgrenzung vom inneren Kritiker	110
Die Abgrenzung vom inneren Antreiber	111
Die Abgrenzung vom inneren Sorgenmacher . . .	112
Du bist größer als die Quälgeister im Kopf	113
Arbeitsblatt: Finde deine neuen, wohltuenden Gedanken	116
 3 Wie du souverän Nein sagst, ohne dich aufzureiben	 118
Die Angelegenheiten anderer Leute und was du damit zu tun hast	118

Grenzen setzen: Die einfachste Gesprächsstrategie der Welt	119
Du stehst zu deinem Nein, auch wenn die anderen dich nicht toll finden	121
Wie du Nein sagst, ohne das Wort in den Mund zu nehmen	123
Gesprächsstrategie: Bitten statt Nein sagen	124
Die drei Schritte für alle, die ein weiches Herz haben	124
Gesprächsstrategie: Verständnis zeigen und Nein sagen in drei Schritten	126
Gesprächsstrategie: Wertschätzung ausdrücken und Nein sagen in drei Schritten	128
Die häufigsten Stolpersteine und Turbulenzen	
beim Neinsagen	129
Typische Gesprächskiller	130
Die nützliche Vorbereitung: So wird dein Nein noch wirksamer	134
Arbeitsblatt: Wie du das Neinsagen vorbereitest	135
Gesprächsstrategie: Wie du dir das Neinsagen oder das Abgrenzungsgespräch erleichterst	136
Gesprächsstrategie: Wie du beim Neinsagen Streit verhinderst	137
So kannst du dich vom inneren Kritiker anderer Leute abgrenzen	
So gehst du gelassen mit Attacken um	138
Die besten Tipps, um gelassen zu bleiben, wenn du attackiert wirst	140
So bist du ein Vorbild für dein Gegenüber	143

Gut geschützt: Wie du mit den Macken der anderen gelassener fertig wirst	144
Strategie: So kannst du die Seltsamkeiten anderer Menschen auf Abstand halten	148
Der ultimative Stopp bei massiver Grenz- verletzung	150
Wie du deinen Ärger für dich nutzen kannst . . .	151
Was kannst du tun, wenn du verärgert bist?	152
Gesprächsstrategie: Wie du verhinderst, dass der Ärger dich beherrscht	155
Gesprächsstrategie: Den Ärger in den Griff kriegen – in drei Schritten	157
Wie ich die Stopp-Strategie trainiere	157
Wenn andere Leute dich zu sehr reizen – drück die Pausentaste	158
So nutzt du die Macht der Hartnäckigkeit	159
Stimmig und passend – genau deins: Was du mit deiner Weisheit für dich tun kannst	161
Wo versteckt sich deine Weisheit?	163
Strategie: Die Weisheit befragen	165
Wie du deine Ansprüche senken kannst	166
 Schlusswort	 169
 Literaturtipps	 171