

# INHALT

Vorwort .....	9
I. Kein Schwein ruft dich an? .....	11
1. Du bist okay, nur nicht für jeden .....	14
2. Du bist wie ich, nur ganz anders .....	18
3. Der wohltemperierte Mensch .....	23
4. Schöne neue Scheinwelt .....	27
5. Bindungsökonomie und andere Prioritäten .....	32
6. Schicksalsschläge und Konflikte .....	38
7. Beziehungstypen und Machtspielchen .....	43
8. Fünftes Rad am Wagen .....	48
9. Vor falschen Freunden wird gewarnt .....	52
II. Wie boykottierst du dich selbst am besten? .....	57
1. Die Angst vorm ersten Mal .....	60
2. Erwartung und Enttäuschung .....	65
3. Mehr Schein als Sein .....	69
4. Stimmen im Kopf oder die Wahl der Worte .....	74
5. Geben und Nehmen .....	80
6. Todsünde Neid .....	85
7. Lästern ist lästig .....	90
8. Wenn Nachtragen zur Last wird .....	95
9. Werte sind verhandelbar .....	101
10. Bedürfnis und Bedürftigkeit .....	105
11. Deine Liebe gehört mir! .....	111
12. Jammerlappen und Griesgrämer .....	117
13. Energievampire .....	123

III. Wie vertreibst du Menschen am erfolgreichsten? ...	129
1. Selbst- und Fremdwahrnehmung .....	132
2. Mängelblick und Mangelware .....	135
3. Erfahrungen und Vorurteile .....	141
4. Narzissen für Narzissten .....	146
5. Dramaqueen und Superman .....	151
6. Ich weiß, was gut für dich ist .....	157
7. Stolperfallen und Fußangeln .....	162
8. Wahrnehmungsfilter .....	166
9. Wertetyrannie .....	171
10. Nackte Tatsachen .....	177
11. Erschwindelte Freundschaften .....	181
12. Wer bin ich und wenn ja, mit wem? .....	187
13. Geisterstunde .....	192
IV. Wie aber bleibst du in Erinnerung? .....	199
1. Gib dem Glück ein Zuhause .....	203
2. Edel sei der Mensch, hilfreich und gut .....	207
3. Interesse macht interessant .....	212
4. Den gesunden Zahn finden .....	216
5. Spiegel der guten Gefühle .....	220
6. Freude statt Schmerz .....	225
7. Werde dein bester Freund .....	229
8. Lass die Hosen an .....	235
9. Recht haben oder glücklich sein .....	240
10. Das Leben kannst du nur leben .....	245
11. Echt statt langweilig .....	250
12. Jedes Bild braucht einen Rahmen .....	254
13. Keine Leichen im Keller .....	259

<b>V. Risiken und Nebenwirkungen</b> .....	<b>265</b>
1. Das Vier-Ohren-Prinzip von Friedemann Schulz von Thun .....	269
2. Das Innere Team von Friedemann Schulz von Thun .....	279
3. Die zwölf Kommunikationssperren von Thomas Gordon .....	286
4. Die Brückenkommunikation von Kerstin Bulligan .....	293
 Der Autor .....	 303