

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

V. Risiken und Nebenwirkungen	265
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