

INHALT

Genug genervt.	7
Warum Nervensägen so nerven	15
Nervensägentyp 1: ewige Opfer – auch wenn sie gar nicht viel zu jammern haben	29
Nervensägentyp 2: verbissene Rechthaber – die anderen liegen immer falsch	41
Nervensägentyp 3: schlaffe Zögerer – nie bereit, sich endlich zu bewegen	53
Nervensägentyp 4: fürsorgliche Helferseelen – glauben, dass es ohne sie nicht geht	65
Nervensägentyp 5: übermotivierte Problemlöser – so effektiv, dass sie vieles nicht mehr mitkriegen	77
Nervensägentyp 6: selbstgerechte Weltverbesserer – für alle da, so lange es sie selbst nichts kostet	89
Nervensägentyp 7: abgehobene Welterklärer – über den Dingen ist's oft einsam	101
So befreien Sie sich von den Tricks der Nervensägen . .	115
Was Sie niemals versuchen dürfen	125
Neun Blitzstrategien gegen Nervensägen	135
Weniger angreifbar machen, um sich zu befreien. . . .	147
Grenzen gegen Drohungen und Unverschämtheiten . .	159
Wie sage ich anderen am besten, dass sie nerven? . . .	167
So merken Sie, dass Sie selbst eine Nervensäge sind. . .	181

Nervensägen als Partner, Kinder oder Freunde.	193
Wer passt zu wem? Nervensägen in der Kombi	203
Wenn andere mit Privatproblemen nerven	213
Nervensägen ändern, lieben lernen oder sich trennen .	223
Die anderen nehmen, wie sie sind	235
Über den Autor.	237
Literaturempfehlungen	239