

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