

Wo war dieses Buch, als ich es brauchte? 7

Nennen wir das Kind beim Namen 9

Einführung 12

Regeln, Angeber und das Sprechen einer Fremdsprache 13

Was du wissen musst, um die Regeln zu verstehen 37

Wie man eine Glühbirne nicht baut 39

Die Regel des Töpfchentrainings 47

Es tut mir leid 55

Die »Beharrlichkeit« der »Bhaarlichkeit« 63

Vollkommen unvollkommen 73

Aber ich habe nicht gelacht 79

Puff! Du bist interessant! 87

Spieglein! Spieglein! 93

Gern geschehen 103

Gebrochene Spaghetti 109

Nudeln kochen 113

Du musst das Kissen festhalten 121

Durchatmen und den Hammer beobachten 127

Sprich in Sandwiches und mache Vorschläge 133

Ungefiltert 141

Taktgefühl und der Dreifachfilter 147

Buchstäblich? 155

Brauche ich einen Regenschirm oder eine Arche? 161

Temperament, Temperament 169

Die Wissenschaft einer griechischen Göttin 181

In Seifenblasen reisen 191

Wahlmöglichkeiten und Taktiken 201

Wer ist wer, was ist was 211

Aufgestiegen	221
Aufrecht stehen	235
Gespräche mit mir selbst	247
Likes, Tweets und Textnachrichten	255
Zum Abendessen gibt es mehr als nur Kartoffelpüree	267
Zicken, Petzer und Rüpel	275
Durch andere Augen betrachten	281
Post-its	289
Übungssitzungen	298
Das war's dann wohl	312
Danksagungen	314
Literatur	315
Empfehlungen von Jennifer Cook	318