

INHALT

Einleitung	9
------------	---

TEIL I

Seien Sie begrüßt, People Pleaser

1. Sind Sie ein People Pleaser?	21
2. Am Anfang	33

TEIL II

Die fünf People-Pleaser-Typen

3. Der Gute	57
4. Der Bemüher	73
5. Der Vermeider	91
6. Der Retter	109
7. Der Leider	125

TEIL III

In sechs Schritten zu einem freudigen Nein

8. Lernen Sie Ihren Pleaser kennen	145
9. Erkennen Sie Ihren emotionalen Ballast	165
10. Reparenting	183
11. Ist es kein Wunsch, ist es ein Nein	207
12. Machen Sie weniger Andeutungen	227
13. Von Ausbrüchen und Hürden lernen	247
Schlusswort	269
Danksagung	275
Anmerkungen	281