

# 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**

<b>8. Lernen Sie Ihren Pleaser kennen</b>	<b>145</b>
<b>9. Erkennen Sie Ihren emotionalen Ballast</b>	<b>165</b>
<b>10. Reparenting</b>	<b>183</b>
<b>11. Ist es kein Wunsch, ist es ein Nein</b>	<b>207</b>
<b>12. Machen Sie weniger Andeutungen</b>	<b>227</b>
<b>13. Von Ausbrüchen und Hürden lernen</b>	<b>247</b>

Schlusswort	269
Danksagung	275
Anmerkungen	281