

Inhaltsverzeichnis

Uups? Hier ist ja alles durcheinander! Stimmt, das ist extra so. Die Kapitel sind nach Rubriken sortiert.

Vorwort	13
Vorgeschichte	15
Selbstführung	
1 Spring einfach	25
2 Triff dich selbst	27
3 Selbstführung jetzt!	29
7 Worte und Taten	37
8 Gestörte Selbstwahrnehmung	39
13 Das ewige Zögern	49
14 Manipulationen	51
17 Aufschieberitis	57
18 Das ewige Müssen	59
22 Überwindung	67
26 Rechtfertigungen	75
27 Gelassenheit	77
30 Durchhaltevermögen	83
36 Machtübernahme	95
42 Ohnmacht	107
45 Unentschlossenheit	113
49 Liebeskummer	121
50 Das ist aber schwer!	123

54	Unser Leben zu dritt	131
61	Ungeduld	145
62	Notlügen	147
63	Erwartungen	149
69	Die Sache mit der Angst	161
82	Sorgen sind wichtig?	187
84	Entspannt absagen	191
92	Akkus aufladen	207
93	Herz und Hirn	209
98	Schlagfertigkeit	219

Wertschätzung

19	Die lästige Ungeduld	61
24	Projektionen	71
31	Ich passe nirgendwo rein	85
38	Eigenlob	99
39	Wenn nichts mehr sicher ist	101
47	An Vorstellungen festhalten	117
52	Zeitreise	127
56	Ungefragte Hilfe	135
59	Sich selbst blöd finden	141
60	Mr & Mrs Right	143
64	Souverän das Thema wechseln	151
68	Ehrlichkeit	159
73	Werte	169
74	Wer bist du?	171
75	Mehr me time	173
83	Was bist du wert?	189
89	Wie du andere Menschen ändern kannst	201
96	Phänomen Zeit	215

99	Was ist schon, wie es scheint?	221
100	Liebe heißt loslassen	223
102	Wenn uns andere runtermachen	227
106	Freunde gehen lassen	235
107	Gefühle zu Ende fühlen	237

Abgrenzung

4	Du hast immer die Macht!.	31
5	Wieso irgendwas persönlich nehmen? . . .	33
6	Schlechtes Gewissen	35
9	Ärger ist freiwillig	41
15	Verlust	53
29	Die Kurve kriegen	81
33	Angriffe	89
37	Energieräuber	97
43	Fassungslosigkeit	109
46	Nervige Menschen	115
48	Narzissen	119
51	Grenzen setzen	125
58	Prüfungen	139
67	Übergriffige Menschen	157
71	Besserwisser	165
77	Das kannst du nicht bringen!	177
78	Das Leben ist ein Spiel	179
80	Sag ich was oder nicht?	183
81	Mal 'ne Ansage machen	185
88	Gerüchte	199
91	Irrsinnige Alltagstests	205
105	Andere ändern wollen	233
106	Freunde gehen lassen	235

Leichtigkeit

10	Erfinde dich neu	43
11	Affirmationen	45
12	Sich selbst verzeihen	47
16	Realität ist verhandelbar	55
20	Verzweiflung	63
21	Die fehlende Entschuldigung	65
23	Falsche Entscheidungen	69
25	Sinnlose Sorgen	73
28	Entscheidungsschwäche	79
32	Annehmen, was ist	87
34	Wie soll ich starten?	91
35	Hilflosigkeit	93
40	Es gut sein lassen können	103
41	Das kann ich mir nicht leisten	105
44	Sich verloren fühlen	111
53	Small Talk ist lästig	129
55	Same, same, but different	133
57	Nein ist Verhandlungssache	137
65	Zu schön, um wahr zu sein	153
66	Glück konservieren	155
70	Vertrauensfrage	163
72	Einfach machen	167
76	Detox & Co	175
79	Sinnlose Prognosen	181
85	Fear of missing out	193
86	Beherzt Dazwischen-Grätschen	195
87	Die Sinnlosigkeit des Lebens	197
90	Die Welt und du	203
94	Nimm es lieber leicht	211

95 Brauchen wir Ziele?	213
97 Ängste loslassen	217
101 Zwickmühle	225
103 Dranbleiben	229
104 Vorhersagen	231
108 Worauf wartest du?	239
109 Neugierig bleiben	241
110 Unabhängig oder frei?	243
111 Wunder	245
 Auch das noch!	 247
Wege zu Karins Welt	251