

INHALT

Einleitung.....	8
Wer, wie, was bin ich eigentlich und wieso, weshalb, warum?	12
1. Wie geht es mir?	20
2. Bin ich so nett zu mir wie zu anderen?	24
3. Was will ich?	28
4. Was ist meine Motivation?	37
5. Was hält mich davon ab?	43
6. Wie wahrscheinlich ist es, dass mein Handeln schlimme Folgen hat?	50
7. Ist es mir das wert?	55
8. Was ist eigentlich die Wahrheit?	60
9. Was sagt meine innere Stimme?.....	67
10. Wo sind meine Grenzen?	71
11. Möchte ich, dass das noch mal passiert?	75
12. Wer kann meine Grenzen bewachen?.....	77
13. Was fühle ich?	80

14. Wer ist für meine Gefühle verantwortlich?	87
15. Bin ich für die Gefühle von anderen verantwortlich? ...	90
16. Was kann ich tun, damit es mir besser geht?	94
17. Bin ich wirklich so?	97
18. Bin ich bereit dazu?	99
19. Weiß ich das tatsächlich oder denke ich das nur?	103
20. Weiß ich das tatsächlich oder glaube ich das nur?	107
21. Soll ich mich echt darüber aufregen?	111
22. Will ich jetzt wirklich darüber sprechen?	114
23. Will ich das jetzt hören?	117
24. Will ich das wirklich ausdiskutieren?	120
25. Will ich weiter darüber nachdenken?	126
26. Wie schaffe ich es, Kritik zu äußern, ohne andere vor den Kopf zu stoßen?	132
27. Wie können wir das lösen?	136
28. Wie schaffe ich es, mit Kritik entspannt umzugehen?	138
29. Wie gehe ich mit Menschen um, die keine Kritik annehmen können?	143

30. Was passiert, wenn ich nachgebe?	146
31. Liegt das in meiner Macht?	149
32. Muss ich mich dafür rechtfertigen?	155
33. Ist etwas nur gut, wenn ich dafür gelobt werde?	160
34. Was erwarte ich eigentlich?	164
35. Wie gehe ich mit den Erwartungen anderer um?	173
36. Was ist der nächste Schritt?	176
37. Könnte ich Unterstützung gebrauchen?	179
38. Was passiert, wenn ich Nein sage?	183
39. Habe ich Lust dazu?	188
40. Kann ich das auch allein?	193
41. Geht die Welt davon unter?	196
42. Was ist das Positive daran?	198
43. Was ist jetzt wichtiger?	201
44. Muss erst alles perfekt sein?	204
Anmerkungen	206
Über die Autorin	207