

# INHALT

|   |    |
|---|----|
| Einleitung.....   | 8  |
| Wer, wie, was bin ich eigentlich und<br>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<br>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,<br>ohne andere vor den Kopf zu stoßen? ..... | 132 |
| 27. Wie können wir das lösen? .....  | 136 |
| 28. Wie schaffe ich es, mit Kritik entspannt<br>umzugehen? .....                       | 138 |
| 29. Wie gehe ich mit Menschen um, die keine Kritik<br>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<br>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 |