

INHALT

EINLEITUNG 7

KAPITEL 1

»Anderen gefallen, nie missfallen!« –
Was People Pleaser zu People Pleasern macht 15

KAPITEL 2

»Warum bin ich so, wie ich bin?« –
Wie Menschen zu People Pleasern werden 33

KAPITEL 3

»Mein Leben fühlt sich nicht nach meinem an« –
Welche negativen Folgen People Pleasing hat 67

KAPITEL 4

»Denk auch mal an dich!« –
Warum gute Vorsätze leicht gesagt,
aber schwer umzusetzen sind 83

KAPITEL 5

»Ich bin wichtig!« –
Wie People Pleaser lernen, wieder sichtbar zu werden 107

KAPITEL 6

»Ich sage Ja und Nein!« –
Das Kommunikations-1x1 für People Pleaser 171

KAPITEL 7

»Ich nehme mir Zeit für mich!« –

Wie People Pleaser ihr schlechtes Gewissen
hinter sich lassen **223**

KAPITEL 8

»Care better, not less« –

Wie dauerhafte Veränderung gelingt **239**

DANKSAGUNG 260

ANMERKUNGEN 263