

INHALT

Einführung: Warum Sie nicht glücklich werden, solange Sie andere ändern wollen	7
1 In der Bewertungsfall	13
»Die spinnen doch!« Der tägliche Frust zu Hause und am Arbeitsplatz: Nervende Vorgesetzte und Socken unterm Bett	14
»Du bist ja total Neunziger!« Warum wir ständig werten und woher unsere Urteile stammen	19
Der Blick in den Spiegel. Test »Was für ein Wertungstyp sind Sie?« und Selbstbeobachtung	25
»Ich weiß, was gut für dich ist!« Von Hobbypsychologen, Besserwissern und den Tücken guter Ratschläge	36
»Wenn nur alle so wären, wie ich das will ...« Wie die Welt aussähe, wenn unser Traum wirklich in Erfüllung ginge	41
2 Mehr Durchblick für Gelassenheit	44
Unternehmen Sie eine Reise in die Welt der Persönlichkeit	45
Motive: Unser emotionaler Antrieb	53
Werte und Verhaltensmuster: Bewährt, gewohnt und dennoch manchmal hinderlich	67
Erfahrungen: Geschichten, die uns prägen – Geschichten, die wir prägen	82

3 Mehr Spaß im Zoo des Lebens	91
Entdecken Sie das Geheimrezept, handeln Sie selbst anders!	92
Blicken Sie hinter die Kulissen, reagieren Sie klüger!	98
Gehen Sie außen rum statt mit dem Kopf durch die Wand: 7 Tipps	108
4 Entspannter leben – privat und beruflich	139
In der Partnerschaft: Die Tücken der romantischen Liebe	140
Im Freundes- und Bekanntenkreis: Wo die Freundschaft plötzlich aufhört	149
In der Familie: Wenn Lebensmodelle verteidigt werden	156
Im Unternehmen: Die Chancen der Vielfalt	165
Schluss: Erste Hilfe, wenn andere doch mal wieder nerven	179
Danke von Herzen	184
Anmerkungen	186
Kostenfreie Downloads zum Buch	188
Literaturverzeichnis	189
Personen- und Stichwortverzeichnis	192
Über die Autorin	195