

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	<b>13</b>
<b>Einleitung</b>	<b>17</b>
<b>»Wir müssen reden!«</b>	
Wie man Paargespräche zum Erfolg bringt	22
<b>Von der To-do-Liste erschlagen</b>	
Wie man Aufgaben sortiert – und die Durchführung schafft	27
<b>»Das ist Jens und das ist ... äh ...«</b>	
Schlechtes Gedächtnis – was hilft?	31
<b>»Krieg, Energie, Inflation ... Ich krieg die Krise!«</b>	
Wie du belastende Situationen besser überstehst	35
<b>»Jetzt mal ehrlich!«</b>	
Feedback geben und verarbeiten	39
<b>Die Qual der unbegrenzten Möglichkeiten</b>	
Entscheidungen treffen und dazu stehen	46
<b>»Papa ist super, aber Mama nervt«</b>	
Wie man Erziehungsrollen fairer verteilt	50
<b>»Och nö – nicht wieder dieses Thema!«</b>	
Wie man Gespräche umlenkt, ohne unhöflich zu sein	54
<b>Tausendmal berührt ...</b>	
Vertragen sich Amor, Eros und Freundschaft?	56

<b>Schlechter Schlaf – mieser Morgen</b>	
So vermeidest du abendliches Grübeln und morgendliches Muffeln	61
<b>Bloß keinen Ärger machen?</b>	
Wie man die Scheu vor Konflikten überwindet	65
<b>Reingefunkt</b>	
Wenn Expartner nicht von der Bühne gehen wollen	70
<b>»Malen am Strand? Geht's noch?«</b>	
Weiterbildung – aber wie?	74
<b>Keine Macht dem Sofa!</b>	
Gute Vorsätze – gute Umsetzung	76
<b>Familiäre Grenzverletzung</b>	
Wenn Verwandte des Partners übergriffig werden	80
<b>Nackenschläge in Serie</b>	
Wie man mit Niederlagen umgeht	83
<b>Die unendliche Leichtigkeit der Langeweile</b>	
Der Weg zu mehr Kreativität	87
<b>Gebranntes Kind</b>	
Wie du es schaffst, den Schatten einer unglücklichen Beziehung loszuwerden	90
<b>»Alles in mir schreit: weg hier!«</b>	
Wie schwierige Unterhaltungen gelingen	93
<b>»Alles super!«</b>	
Wie man mit Rosarote-Brille-Trägern umgeht	95
<b>Too much information!</b>	
Wie man intime Details achtsam handhabt	98
<b>Ist das noch Kaufrausch oder schon Sucht?</b>	
Wenn impulsives Verhalten zerstörerisch wird	104

<b>»Oh Gott, ich hasse Rampenlicht!«</b>	
So überwindest du deine Schüchternheit	108
<b>»Niemand sieht, was ich leiste!«</b>	
Wie du mit fehlender Wertschätzung umgehst	113
<b>»Morgen fang ich wirklich an!«</b>	
Wie man den inneren Schweinehund überlistet	117
<b>»Ich bin so dick und hässlich!«</b>	
Wie du deine Selbstakzeptanz verbesserst	120
<b>»Ich könnte jeden Abend aus der Haut fahren!«</b>	
Wie man es schafft, Stress und Frust nicht an den Falschen auszulassen	123
<b>»Und der Ohrfeigen-Oscar geht an ...«</b>	
Wie du dich selbst unter Kontrolle behältst	126
<b>»Mir graust schon jetzt vor Weihnachten ...«</b>	
Wenn bei Familienfesten der immergleiche Streit ausbricht	131
<b>»Sagen Sie jetzt nichts!«</b>	
Wie man Toilettenfehler und Fashion Fails diskret behandelt	137
<b>»Und das nennst du Erziehung?!«</b>	
Wenn Eltern unterschiedlicher Meinung sind	141
<b>»Sag mal, geht's noch?!«</b>	
Wie man auf unverschämte Menschen reagiert	146
<b>»Wieso die und nicht ich?«</b>	
Wie man mit Neid umgeht – dem eigenen und dem der anderen	149
<b>»Überfordere ich mein Kind?«</b>	
Wie man unnötigen Leistungsdruck in der Erziehung vermeidet	154

<b>»Nein, du bist dran mit Zahlen!«</b>	
Wie man die Geldfrage ohne Stress löst	158
<b>»Und wenn das ein Riesenfehler ist?!?«</b>	
Wie du mutig deinen Weg gehst	160
<b>Trösten – wie geht das eigentlich?</b>	
Was die Seele in der Trauer wirklich braucht	164
<b>»Boah, nervt mich dieser Lärm!«</b>	
Wie du souverän auf Störungen reagierst	167
<b>Keine Kraft für gar nix!</b>	
Ein Trick, um schnell Energie zu tanken	170
<b>... große Kinder, große Sorgen</b>	
Wenn Eltern nicht loslassen können	174
<b>»Soll ich's wirklich machen oder lass ich's lieber sein?«</b>	
Welcher Risikotyp bist du?	178
<b>»Keiner versteht mich!«</b>	
Wie du auf allumfassendes Klagen reagierst	182
<b>»Für Entspannung hab ich gerade echt keine Zeit!«</b>	
Wie das mit dieser Achtsamkeit funktioniert	185
<b>»Räum endlich deine blöden Socken weg!«</b>	
Wie Wertschätzung in der Partnerschaft gelingt	191
<b>»Aber es hätte doch so schön sein können ...«</b>	
Wenn Träume zu Fesseln werden	195
<b>Ja, Krisen kann man proben!</b>	
Ein ungewöhnliches Trainingswochenende	199
<b>Friede, Freude und Verlogenheit</b>	
Wie geht man mit alten Kränkungen in der Familie um?	205

<b>»Schaff ich doch sowieso nicht ...«</b>	
Wie du negatives Denken bekämpfst	209
<b>»Ist das jetzt das Ende?«</b>	
Nur zwei Betten oder doch schon Trennung?	212
<b>»Kann mich mal bitte jemand wegbeamen?!«</b>	
Ein Ehrenplatz für peinliche Momente	216
<b>Die geschenkte Stunde</b>	
Wie du zusätzliche Zeit findest, wenn der Bär steppt	219
<b>Sind Kavaliere wirklich out?</b>	
Wie man heute Komplimente macht	222
<b>Ordnung ist das halbe Leben – und der ganze Frust</b>	
Wie man im Zusammenleben Unterschiede respektiert	225
<b>»Hilfe, mein Kind kommt in die Schule!«</b>	
Wenn die Eltern noch nicht schulreif sind	229
<b>Das heikle Verhalten paarungsbereiter Kollegen</b>	
Wenn die Liebe <i>zum</i> Beruf zur Liebe <i>im</i> Beruf wird	233
<b>Bist du vielleicht ein Ja-Sager?</b>	
Wie du lernst, ohne Angst und eindeutig Nein zu sagen	236
<b>»I feel you!«</b>	
Empathie kann man üben	240
<b>Toxisches Team?</b>	
Wie man für bessere Stimmung im Kollegenkreis sorgt	244
<b>»Mit denen nie wieder!«</b>	
Wie ein Urlaub für alle harmonisch wird	248
Danksagung	252
Über den Autor & noch viel mehr	254