

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Kapitel 1 Toxische Beklemmungen	13
1. Woran denke ich gerade?	14
2. Warum bezeichnen andere mich als nervös?	15
3. Sind Anspannung und Stress dasselbe?	18
4. Kleine Veränderungen mit großer Wirkung	20
5. Alles beginnt in unserem Inneren	23
Kapitel 2 Toxischer Kummer	26
1. Normales Tief oder toxischer Kummer?	26
2. Kummer verändert unsere Sichtweise	28
3. Kummer verändert die Art und Weise, wie wir zuhören	28
4. Kummer verändert unsere Art zu sprechen	29
5. Kummer gefährdet unsere Zukunft	30
6. Kummer wirkt sich auf unsere zwischenmenschlichen Beziehungen aus	31
7. Kummer macht sich körperlich bemerkbar	33
8. Den Kummer überwinden: einfache Strategien und Techniken	35
Kapitel 3 Toxische Unzufriedenheit	40
1. Zu hohe Erwartungen: Perfekt sein wollen	42
2. Woher stammt dieser Wunsch?	42
3. Test: Bin ich ein Perfektionist?	43
4. Zu hohe Erwartungen an sich selbst führen nicht zu Spitzenleistungen	45
5. Verletzungen und Narben	48
6. Den Perfektionismus überwinden: einfache Strategien und Techniken	49

Kapitel 4 Toxische emotionale Bindungen	54
1. Wer auf toxische Weise klammert, ist co-abhängig	55
2. Test: Sind Sie co-abhängig?	56
3. Phantombild einer co-abhängigen Person	58
4. An erster Stelle komme ... ich!	60
5. Kann man sich aus einer toxischen emotionalen Bindung lösen?	63
6. Die Gefahr der Co-Abhängigkeit	65
7. Die emotionale Abhängigkeit überwinden: einfache Strategien und Techniken	67
Kapitel 5 Toxischer Ärger	70
1. Vom Ärger zur Gewalt	70
2. Mythen über unsere Gemütsverfassung	71
3. Ich habe mich geärgert. Was soll ich nun tun?	75
4. Probleme und Konflikte lösen: einfache Strategien und Techniken	82
Kapitel 6 Toxischer Neid	87
1. Hüten Sie sich vor Neid	88
2. Der Neidhammel hat eine »scharfe Zunge«	91
3. Den Neid überwinden: einfache Strategien und Techniken	95
Kapitel 7 Toxische Ängste	98
1. Die vier Phasen der Angst	98
2. Ich habe Angst vor	103
3. Von der Angst zum Trauma	105
4. Phobien	107
5. Aus dem Teufelskreis der irrationalen Angst ausbrechen: einfache Strategien und Techniken	110
Kapitel 8 Toxische Scham	116
1. Holt mich bitte hier raus!	117
2. Es ist mir so peinlich	121

3. Rot werden und feuchte Hände bekommen	124
4. Ich habe die Note »Sechs« bekommen!	125
5. Das Gefühl der Scham überwinden: einfache Strategien und Techniken	127
Kapitel 9 Die toxische Depression	130
1. Es gibt Hoffnung!	131
2. Ich will niemanden sehen	132
3. Ich habe zu nichts Lust	134
4. Ich möchte nicht das Gleiche durchmachen	138
5. Ich würde am liebsten zu Hause bleiben	140
6. Häufige Formen der Depression	143
7. Das Leid überwinden und das Leben genießen: einfache Strategien und Techniken	146
Kapitel 10 Toxischer Frust	152
1. Bin ich frustriert?	153
2. Null Frustrationstoleranz	154
3. Flucht vor dem Frust	155
4. Eine größere Frustrationstoleranz erreichen	157
5. Wer soll entscheiden, du oder ich? Entscheide du! ...	158
6. Die Selbstachtung besiegt den Frust	161
7. Den Frust überwinden und das Leben ausschöpfen: einfache Strategien und Techniken	165
Kapitel 11 Toxische Trauer	169
1. Lernen zu leben – darum geht es	169
2. Verluste	171
3. Die Trauerzeit	175
4. Mythen über die Trauer	176
5. Niemand kann sich in unsere Situation hineinversetzen	182
6. Fragen angesichts des Unbekannten	184
7. Andere Menschen in einer Phase der Trauer begleiten	186

Kapitel 12 Toxisches Weinen	192
1. Welche Bedeutung hat das Weinen?	192
2. Das Weinen wird erlernt – Wir verinnerlichen es durch kulturelles Lernen	193
3. Die Ursache für das Weinen ist ein »Gedanke«, gefolgt von einer »Emotion«	194
4. Ich möchte, aber ich kann nicht	195
5. Das Weinen sollte kein Mittel zum Zweck sein	196
6. Negativen Dingen sollten wir die Bedeutung beimessen, die sie verdienen	196
Kapitel 13 Toxische Schuldgefühle	204
1. Wahre Schuld oder toxische Schuldgefühle?	205
2. Ursachen toxischer Schuldgefühle	207
3. Typische toxische Merkmale	209
4. Schuldgefühle überwinden: einfache Strategien und Techniken	211
5. Toxische Schuldgefühle durch das Recht ersetzen, das Leben zu genießen	213
Kapitel 14 Toxische Ablehnung	217
1. Wie oft wurden wir abgelehnt?	220
2. Meins, meins, meins	222
3. Sich von dem Gefühl der Ablehnung befreien: einfache Strategien und Techniken	223
Kapitel 15 Toxische Eifersucht	228
1. Der Teufelskreis der Eifersucht	229
2. Haben oder nicht haben – alles hängt von unserer Erlaubnis ab	232
3. Ich sollte mir die Erlaubnis geben	234
4. Die Eifersucht überwinden: einfache Strategien und Techniken	237