

Inhalt

Was bringt Ihnen dieses Buch, liebe Leserin und lieber Leser?	7
Einleitung: Warum verhalten sich Menschen eigentlich manchmal so seltsam?	10
Was hinter Ihren beruflichen Problemen steckt	15
Wie Sie sich daran hindern, Probleme zu lösen	35
Wie Sie sich aus einer Psychofalle befreien können	52
Die häufigsten Psychofallen im Beruf und wie Sie sich daraus befreien	59
1. »Ich fühle mich zwischen Beruf und Familie zerrieben.« <i>Wie Sie das »Immer-nett-sein-Syndrom« überwinden</i>	60
2. »Ich kann mich nicht gut verkaufen.« <i>Ihre Angst vor Konkurrenz und Ablehnung überwinden</i>	72
3. »Ich kann schlecht »Nein« sagen.« <i>Sich die Freiheit erlauben, auch mal egoistisch zu sein</i>	80
4. »Ich bin zu perfektionistisch.« <i>Wie Sie die Angst vor vernichtender Kritik hinter sich lassen</i>	94
5. »Ich habe zu viel Stress.« <i>Den Glauben, keine Grenzen zu haben, langsam hinter sich lassen</i>	103

6. »Ich bin so wenig motiviert.«	
<i>Herausfinden, was hinter Ihrer Lustlosigkeit steckt</i>	116
7. »Ich habe Probleme mit meinem Chef.«	
<i>Wie Sie Ihre Eltern nicht mehr ins Büro mitnehmen</i>	125
8. »Ich habe Angst vor Konflikten.«	
<i>Wie Sie lernen, sich besser durchzusetzen</i>	137
9. »Ich bin der Größte.«	
<i>Die unstillbare Suche nach Anerkennung überwinden</i>	148
10. »Ich betrachte alles nur rational.«	
<i>Wie Sie sich mehr mit Ihren Gefühlen befreunden</i>	159
Zum Schluss:	
Wie fängt man an, mit etwas aufzuhören?	172
Empfehlungen für Literatur, Websites, Blogs und Podcasts	175
Über den Autor und weitere Informationen	180