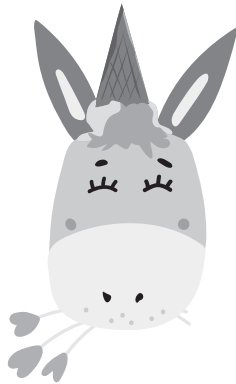


Hanna Dietz

EINFACH MAL SO TUN,
ALS OB
DAS LEBEN
EINFACH WÄRE

Wie sich dein Leben verbessert,
wenn du endlich mal entspannst



mvgverlag 

© 2019 des Titels »Einfach mal so tun als ob das Leben einfach wäre« von Hanna Dietz (ISBN 978-3-7474-0126-2)
by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Inhalt

Einleitung

Besser wird's nicht

Paarundvierzig und immer noch Probleme.	10
Elternabend des Grauens	15
Das soll ich sein?	18

Fake-Feelings

Die erstaunliche Wirkung eines gefälschten Lächelns	21
Ist es tatsächlich möglich, Gefühle zu faken?	22
Frauen & Fake-Feelings	23
Die fatale Wirkung der inneren Überredungskunst	27
Verhaltens-Make-up	28

Leistungsdarstellung

Ich fake, also bin ich.	44
Viele Worte verderben den Brei	45
Möglicherweise von Nachteil	47
Mir muss niemand Kompetenz absprechen. Das kann ich ganz allein!	48
Aus Fehlern lernen	50

Durchsetzen von eigenen Interessen

Des Teufels Anwalt.	67
Vorauselender Gehorsam.	70

Konflikte

War was? – Vorgetäuschte Konfliktlösung.	84
--	----

Aufgeschoben ist nicht aufgehoben.	96
Wer mit dem Zaunpfahl winkt, muss sich nicht wundern, wenn er übersehen wird	98
Faken & Konflikte in Beziehungen.	118

Selbstdarstellung

Die Wahrheit und nichts als die ganze Wahrheit.	125
Einfach mal so tun, als hätte man keine Bedenken	127
Makelbekenntnisdrang.	130

Arbeitsvermeidung

Verhängnisvolle Besserkönnerei	140
Verführerische Lücke im System.	142
Mama ist gerade auf Mauritius: der 15 Minuten-Urlaub	152

Harmonie

Ich danke Ihnen, dass ich mich bedanken darf.	154
Entschuldigen Sie bitte, dass ich gar nichts dafür kann.	155
Harmonie vs. Fake-Harmonie	159

Eigene Bedürfnisse

Gutes Faken, schlechtes Faken	168
Was fühle ich eigentlich?	170
Jet-Lag-Feelings – Oder: Gefühle mit Verspätung.	172
Was will ich eigentlich?.	174

Einfach mal so tun, als wäre das Leben einfach

Die Karibik ist überall	184
Glück stellt keine Bedingungen	186
Das Leben ist ein Butterkuchen	190