RALF DURING

Freunde finden und behalten

Wie du Kontakte knüpfst und anderen im Gedächtnis bleibst

© 2022 des Titels »Freunde finden und behalten« von Ralf During (ISBN 978-3-7474-0484-3) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

mvgverlag

INHALT

Vorwort 9

I. Kein Schwein ruft dich an? 11
1. Du bist okay, nur nicht für jeden 14
2. Du bist wie ich, nur ganz anders 18
3. Der wohltemperierte Mensch 23
4. Schöne neue Scheinwelt 27
5. Bindungsökonomie und andere Prioritäten 32
6. Schicksalsschläge und Konflikte 38
7. Beziehungstypen und Machtspielchen 43
8. Fünftes Rad am Wagen 48
9. Vor falschen Freunden wird gewarnt 52

II. Wie boykottierst du dich selbst am besten? 57
1. Die Angst vorm ersten Mal 60
2. Erwartung und Enttäuschung 65
3. Mehr Schein als Sein 69
4. Stimmen im Kopf oder die Wahl der Worte 74
5. Geben und Nehmen 80
6. Todsünde Neid 85
7. Lästern ist lästig 90
8. Wenn Nachtragen zur Last wird 95
9. Werte sind verhandelbar 101
10. Bedürfnis und Bedürftigkeit 105
11. Deine Liebe gehört mir! 111
12. Jammerlappen und Griesgrämer 117
13. Energievampire 123

© 2022 des Titels »Freunde finden und behalten« von Ralf During (ISBN 978-3-7474-0484-3) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

III. Wie vertreibst du Menschen am erfolgreichsten? ... 129
1. Selbst- und Fremdwahrnehmung ... 132
2. Mängelblick und Mangelware ... 135
3. Erfahrungen und Vorurteile ... 141
4. Narzissen für Narzissten ... 146
5. Dramaqueen und Superman ... 151
6. Ich weiß, was gut für dich ist ... 157
7. Stolperfallen und Fußangeln ... 162
8. Wahrnehmungsfilter ... 166
9. Wertetyrannei ... 171
10. Nackte Tatsachen ... 177
11. Erschwindelte Freundschaften ... 181
12. Wer bin ich und wenn ja, mit wem? ... 187
13. Geisterstunde ... 192

IV. Wie aber bleibst du in Erinnerung? ... 199
1. Gib dem Glück ein Zuhause ... 203
2. Edel sei der Mensch, hilfreich und gut ... 207
3. Interesse macht interessant ... 212
4. Den gesunden Zahn finden ... 216
5. Spiegel der guten Gefühle ... 220
6. Freude statt Schmerz ... 225
7. Werde dein bester Freund ... 229
8. Lass die Hosen an ... 235
9. Recht haben oder glücklich sein ... 240
10. Das Leben kannst du nur leben ... 245
11. Echt statt langweilig ... 250
12. Jedes Bild braucht einen Rahmen ... 254
13. Keine Leichen im Keller ... 259

© 2022 des Titels »Freunde finden und behalten« von Ralf During (ISBN 978-3-7474-0484-3) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

V. Risiken und Nebenwirkungen 265
1. Das Vier-Ohren-Prinzip von Friedemann Schulz von Thun 269
2. Das Innere Team von Friedemann Schulz von Thun 279
3. Die zwölf Kommunikationssperren von Thomas Gordon 286
4. Die Brückenkommunikation von Kerstin Bulligan 293

Der Autor 303

© 2022 des Titels »Freunde finden und behalten« von Ralf During (ISBN 978-3-7474-0484-3) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de