

Inhalt

Willkommen im Nowana!	7
Das kleine Neinmaleins	11
Warum es uns so schwerfällt, Nein zu sagen.	12
Es ist noch kein Neinster vom Himmel gefallen!	20
Me, myself & No – Selbstbeobachtung	30
Jede Menge Leutchen – Persönlichkeitsanteile	34
Die Nein-Physis – körperliche Symptome	44
Push the button – Glaubenssätze, Knöpfe und Knebelgedanken	47
Hidden Needs – versteckte Ja-Bedürfnisse	60
No, we can! – Selbstermächtigung und Nein-Kompetenz	66
Der Nein-Kongress – Ihr individuelles Nein-Profil	74
Das große Neinmaleins	77
No-Storys und No-Gos feat. heikle Neins	78
Nein zu Spenden.	79
Nein zu Kindern (eigene und fremde)	83
Nein auf Tinder, eBay und Co.	90
Nein zu Eltern.	96
Nein zu Patchwork	105
Nein zu Nachbarn und im Homeoffice	110
Nein zum Wohnungsmarkt	115
Nein zu Freunden	117
Nein zu Tieren.	119
Last-Minute-Neins.	124

Risiken und Nebenwirkungen	127
Übergriffigkeitstypen	128
Der Verharmloser	129
Die Ja-Hoffer und Ignoranten	130
Die Kümmerer	131
Die Grenzenlosen	133
Die Skrupellosen	133
Die Extremen	137
Das schlechte Gewissen	140
Neinsamkeit	147
Die Nein-Apotheke	149
Nein oder nicht Nein – Entscheidungshilfe	151
How-to-no-Formulierungen	153
Zeit gewinnen	154
Notlüge	155
Aktives Nein	156
Noffirmationen	165
No to go	168
Spieglein, Spieglein rund ums Nein	170
No-Journaling	173
Die Ständige Nein-Kommission	175
Good-to-No-Meditation	177
NO BIG – Vision Board und Ziele	184
Neinmasté – verneine dich vor dir selbst!	187
Über die Autorin	191