

# Inhalt

---

|   |    |
|---|----|
| <i>Vorwort</i> .....  | 11 |
| <i>Einleitung</i> .....   | 13 |
| <i>1. Weigern Sie sich, ein Opfer zu sein</i> .....   | 19 |
| Was ist ein Opfer? .....  | 21 |
| Was ist Freiheit? .....   | 22 |
| Wie man sich nicht mehr unterdrücken läßt .....   | 24 |
| Die eigenen Lebenssituationen einschätzen. ....   | 25 |
| Erwartungen dessen, der kein Opfer sein will .....  | 29 |
| Einige typische Unterdrücker. ....  | 34 |
| Zusammenfassung .....   | 44 |
| <i>2. Handeln Sie aus einer Position der Stärke</i> .....   | 45 |
| Einundzwanzig Fragen zur Bestimmung Ihres Standortes .....  | 46 |
| Die Stärke mit neuen Augen gesehen .....  | 49 |
| Furcht: etwas, das in uns wohnt. ....   | 50 |
| Erfahrung als Gegenmittel zur Furcht .....  | 53 |
| Wer kein Opfer sein will, braucht unbedingt Mut .....   | 54 |
| Was dabei herauskommt, wenn man aus Schwäche handelt .....  | 56 |
| Man soll niemanden über sich selbst stellen. ....   | 56 |
| Es ist eigentümlich: Die Menschen respektieren Stärke .....   | 60 |
| Gesprächsbeispiele und einige Techniken, mit deren Hilfe man aus<br>einer Position der Stärke handelt ..... | 62 |
| Zusammenfassung .....   | 70 |
| <i>3. Niemand soll sich durch Dinge beeinflussen lassen,<br/>die vorbei oder nicht zu ändern sind</i> ..... | 71 |
| Was zum Beispiel nicht zu ändern ist .....  | 73 |
| „Sie hätten ... müssen“ – wie und warum diese Falle funktioniert. ....                                      | 77 |

|  |     |
|--|-----|
| Andere verbreitete Kniffe, mit denen Menschen das Augenmerk auf Dinge richten, die nicht mehr zu ändern sind . . . . .           | 79  |
| Man kann sich selbst damit hereinlegen, daß man seiner Vergangenheit nachtrauert . . . . .                                       | 82  |
| Wie man erreicht, daß man sich nicht mehr von seiner Vergangenheit unterkriegen läßt. . . . .                                    | 86  |
| Zusammenfassung . . . . .  | 90  |
| <br>   |     |
| 4. <i>Nicht in die Falle der Vergleiche tappen!</i> . . . . .  | 91  |
| Test mit zehn Fragen . . . . .   | 92  |
| Jeder Mensch ist einmalig . . . . .  | 94  |
| Die Vorstellung, mit sich selbst allein zu sein . . . . .  | 95  |
| Wer sich mit anderen vergleicht, gräbt sich selbst eine Grube . . . . .  | 97  |
| Wer zuläßt, daß man ihn mit anderen vergleicht, gräbt sich eine noch tiefere Grube . . . . .                                     | 99  |
| Weitere bei Vergleichen häufige Fallen. . . . .  | 106 |
| Wie man vermeiden kann, das Opfer von Vergleichen zu werden. . . . .   | 108 |
| Zusammenfassung . . . . .  | 113 |
| <br>   |     |
| 5. <i>Wie man lernt, unauffällig etwas zu erreichen, ohne zu erwarten, daß „Die anderen“ Verständnis aufbringen.</i> . . . . .   | 115 |
| Test mit zwölf Fragen . . . . .  | 116 |
| Wie man lernt, unauffällig etwas zu erreichen . . . . .  | 117 |
| Ein Wort zur Privatsphäre . . . . .  | 119 |
| Niemand wird immer und überall verstanden. . . . .   | 120 |
| Die Unsinnigkeit der Vorstellung, seinen Wert beweisen zu müssen . . . . .   | 126 |
| Wie man Freunden und Verwandten seinen Wert beweist . . . . .  | 129 |
| Menschen, die wollen, daß man ihr Elend teilt. . . . .   | 130 |
| Sätze, mit denen man gewöhnlich Menschen unterdrückt, indem man ihnen zeigt, daß man kein Verständnis für sie aufbringt. . . . . | 133 |
| Was man gegen das Spiel „Ich habe kein Verständnis“ unternehmen und wie man unauffällig etwas erreichen kann. . . . .            | 135 |
| Zusammenfassung . . . . .  | 142 |
| <br>   |     |
| 6. <i>Andere sollen wissen, wie man behandelt werden möchte.</i> . . . . .   | 145 |
| Wie man es den anderen nahebringt. . . . .   | 147 |
| Die „Handkantenschlag“-Theorie . . . . .   | 148 |
| Man erzieht Menschen durch sein Vorbild, nicht durch Worte . . . . .   | 150 |
| Was erwartet man von einem Betrunkenen? . . . . .  | 155 |
| Wie man sich wirksam durchsetzt . . . . .  | 156 |
| Einige verbreitete Menschengruppen, denen wir beigebracht haben, uns zu unterdrücken. . . . .                                    | 160 |

|  |     |
|--|-----|
| Einige typische Opfer . . . . .  | 164 |
| Wie man anderen zeigt, auf welche Weise man behandelt werden möchte . . . . .                                    | 168 |
| Zusammenfassung . . . . .  | 174 |
| <br>   |     |
| 7. <i>Niemals soll die Treue zu Institutionen und Dingen höher stehen als die Treue zu sich selbst</i> . . . . . | 175 |
| Test mit zwölf Fragen . . . . .  | 176 |
| Der Mißbrauch der Treue . . . . .  | 178 |
| Konkurrenzdenken gegen Gemeinsamkeitsdenken . . . . .  | 179 |
| Was bei zu viel Konkurrenzdenken herauskommt. . . . .  | 182 |
| Beispiel eines vom Konkurrenzdenken durchdrungenen leitenden Angestellten . . . . .                              | 184 |
| Menschen sind wichtiger als Dinge . . . . .  | 185 |
| Gewinnen und Verlieren . . . . .   | 188 |
| Merkmale von Opfern, die Institutionen und Dingen mehr Treue entgegenbringen als sich selbst . . . . .           | 190 |
| Wie Institutionen funktionieren . . . . .  | 192 |
| Einige Unterdrückungsbeispiele, die sich bei Institutionen häufig finden . . . . .                               | 193 |
| Wie man Unterdrückung durch Institutionen unterbindet . . . . .  | 202 |
| Zusammenfassung . . . . .  | 206 |
| <br>   |     |
| 8. <i>Man muß zwischen Ansichten und der Wirklichkeit unterscheiden</i> . . . . .                                | 207 |
| Ansichten kontra Wirklichkeit . . . . .  | 208 |
| Man soll sich nie von der Wirklichkeit unterkriegen lassen . . . . .   | 212 |
| Wie Meinungen dem Menschen schaden . . . . .   | 213 |
| Eine Liste von Dingen, die es nicht gibt . . . . .   | 217 |
| Gelassenheit als Hilfe für die richtige Einstellung zur Wirklichkeit . . . . .                                   | 218 |
| Das Sein, und Nachdenken über das Sein . . . . .   | 219 |
| Einige wirklichkeitsorientierte Verhaltensweisen zum Abbau selbstzerstörerischer Ansichten. . . . .              | 226 |
| Zusammenfassung . . . . .  | 230 |
| <br>   |     |
| 9. <i>Aus allen Erfahrungen eine Lehre ziehen</i><br><i>– schöpferisch handeln</i> . . . . .                     | 231 |
| Die Grundvorstellung vom schöpferischen Leben. . . . .   | 232 |
| Eine wichtige Maxime: wo ich bin, gefällt es mir . . . . .   | 234 |
| Das Leben ist eine Erfahrungskette und keine Einzelerfahrung. . . . .  | 234 |
| Wie man widrige Umstände in ihr Gegenteil verkehrt . . . . .   | 236 |
| Es gibt mehr als nur eine Möglichkeit, etwas zu tun . . . . .  | 239 |
| Von der Bedeutung der Beharrlichkeit. . . . .  | 243 |
| Hier Handeln – da Untätigkeit. . . . .   | 246 |

|  |            |
|--|------------|
| Argumente von Menschen, die nicht schöpferisch zu leben<br>verstehen . . . . .   | 250        |
| Einige Beispiele für schöpferisches Verhalten . . . . .  | 251        |
| Opfer oder Überwinder? Ihr augenblickliches Opferprofil,<br>aus 100 üblichen Situationen ermittelt. . . . .            | 259        |
| <i>10. Überwinder oder Opfer? Ihr gegenwärtiges Opfer-Profil,<br/>aus 90 typischen Situationen ermittelt . . . . .</i> | <i>261</i> |
| Prüfen Sie Ihr gegenwärtiges Opfer-Profil . . . . .  | 263        |