

Inhalt

Vorwort	9
I Was Eigensinn ist – und was nicht	15
II Wie eigensinnig sind Sie?	31
III Warum Eigensinn mit Ungehorsam verwechselt wird	39
IV Ermutigung zum Widerstand	59
V Wenn der Eigensinn fehlt – Symptome und eigensinnige Gegenstrategien	73
»Ich fühle mich ausgenutzt«	75
Das Prinzip Eigensinn: Nicht mehr everybody's darling sein	93
»Ich kann mich nicht durchsetzen«	99
Das Prinzip Eigensinn: Nein heißt das Zauberwort	102
»Ich werde nicht gesehen«	111
Das Prinzip Eigensinn: Wert legen auf verfeinerte Aufmerksamkeit	116

»Ich habe keine Zeit«	125
Das Prinzip Eigensinn: Die Entscheidungsfreiheit über die Zeit zurückgewinnen	130
»Mich stresst alles so«	153
Das Prinzip Eigensinn: Alles weniger wichtig nehmen	162
»Ich kann nicht mehr«	175
Das Prinzip Eigensinn: Sich nicht alles gefallen lassen	182
»Ich muss noch besser werden«	193
Das Prinzip Eigensinn: Einfach zufrieden sein	200
»Ich finde alles so sinnlos«	211
Das Prinzip Eigensinn: Eigene Gründe fürs Leben finden	215
VI Eigensinnig werden – Erst mal so tun als ob	229
VII Die 13 Grundrechte des Eigensinns	241
Literatur	245