

# Inhalt

Vorwort von Stefan Aust .....	7
Vom Wert dieses Buches .....	9
Gut zu wissen: Wie du den größtmöglichen Nutzen aus dem Buch ziehen kannst .....	15
<b>1. Das persönliche Umfeld .....</b>	<b>21</b>
Rolle und Einfluss deines Umfelds .....	23
Die Auswirkungen auf dich und dein Leben .....	27
Deine Handlungsmotive .....	34
Die Handlungsmotive des Umfelds .....	44
<b>2. Ein Detox für dein Umfeld .....</b>	<b>47</b>
Der Qualitätscheck und das Detox .....	49
Dein Umfeld – Inspiration oder Zwangsjacke? .....	52
Beste Freunde oder beste Feinde? .....	59
Der Feind im eigenen Bett? .....	68
Die schrecklich nette Familie .....	80
Die lieben Nachbarn, Kollegen & Arbeitgeber .....	83
Warum das Negative gewinnt .....	85
Eine Chance und viele Fragen .....	88
Warum du dich nicht von Menschen lossagen willst .....	91
Wann du einen Menschen verabschieden solltest .....	94
Detox – nur das Beste für dich .....	103
<b>3. Schaffe dir ein ideales Umfeld .....</b>	<b>105</b>
Werde aktiv .....	107
Die vier Menschentypen .....	108
Weg mit den rhetorischen Airbags, raus aus der Opferrolle! .....	111
Nutze den »Kranich-Code« .....	113

Mach den ersten Schritt .....	115
Kenne dein Warum .....	119
Die richtigen Menschen anpeilen .....	121
Gesetzmäßigkeiten nutzen .....	129
(D)ein richtiges Mindset .....	136
Ein Diamant auf dem Weg zum idealen Umfeld: Selbstliebe .....	141
Die Universalschlüssel: Wie selektierst du klug? .....	145
<b>4. Das Upgrade deines Lebens</b> .....	149
Unser gemeinsames Geheimnis .....	151
Das Chaos, das keins ist .....	153
Eine seltsame Angst .....	154
Keine Auszeichnung fürs Nichtstun .....	155
Visualisiere die Veränderung .....	156
Der Königsweg .....	160
Rein ins kalte Wasser – mit Schwung oder mit Bedacht? .....	161
Deine hilfreichen Unterstützer .....	163
Genieße den Weg .....	170
Das große Finale .....	173
Maßnahmen für ein künftig außergewöhnliches Leben .....	175
Die Autorin .....	176