

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
1. Das persönliche Umfeld	21
Rolle und Einfluss deines Umfelds	23
Die Auswirkungen auf dich und dein Leben	27
Deine Handlungsmotive	34
Die Handlungsmotive des Umfelds	44
2. Ein Detox für dein Umfeld	47
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
3. Schaffe dir ein ideales Umfeld	105
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
4. Das Upgrade deines Lebens	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