

Rolf Schmiel

Psychohacks

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort

Einleitung

„Wir müssen reden!“

Wie man Paargespräche zum Erfolg bringt

Von der To-do-Liste erschlagen

Wie man Aufgaben sortiert - und die Durchführung schafft

„Das ist Jens und das ist ... äh ...“

Schlechtes Gedächtnis – was hilft?

„Krieg, Energie, Inflation ... Ich krieg die Krise!“

Wie du belastende Situationen besser überstehst

„Jetzt mal ehrlich!“

Feedback geben und verarbeiten

Die Qual der unbegrenzten Möglichkeiten

Entscheidungen treffen und dazu stehen

„Papa ist super, aber Mama nervt.“

Wie man Erziehungsrollen fairer verteilt

„Och Nö – nicht wieder dieses Thema!“

Wie man Gespräche umlenkt, ohne unhöflich zu sein

Tausendmal berührt ...

Vertragen sich Amor, Eros und Freundschaft?

Schlechter Schlaf – mieser Morgen

So vermeidest du abendliches Grübeln und morgendliches Muffeln

Bloß keinen Ärger machen?

Wie man die Scheu vor Konflikten überwindet

Reingefunkt

Wenn Ex-Partner nicht von der Bühne gehen wollen

„Malen am Strand? Geht's noch?“

Weiterbildung – aber wie?

Keine Macht dem Sofa!

Gute Vorsätze – gute Umsetzung

Familiäre Grenzverletzung

Wenn Verwandte des Partners übergriffig werden

Nackenschläge in Serie

Wie man mit Niederlagen umgeht

Die unendliche Leichtigkeit der Langeweile

Der Weg zu mehr Kreativität

Gebranntes Kind

Wie du es schaffst du, den Schatten einer unglücklichen Beziehung loszuwerden

„Alles in mir schreit: weg hier!“

Wie schwierige Unterhaltungen gelingen

„Alles super!“

Wie man mit Rosarote-Brille-Trägern umgeht

To much information!

Wie man intime Details achtsam handhabt

Ist das noch Kaufrausch oder schon Sucht?

Wenn impulsives Verhalten zerstörerisch wird

„Oh Gott, ich hasse Rampenlicht!“

So überwindest du deine Schüchternheit

„Niemand sieht, was ich leiste!“

Wie du mit fehlender Wertschätzung umgehst

„Morgen fang ich wirklich an!“

Wie man den inneren Schweinehund überlistet

„Ich bin so dick und hässlich!“

Wie du deine Selbstakzeptanz verbesserst

„Ich könnte jeden Abend aus der Haut fahren!“

Wie man es schafft, Stress und Frust nicht an den Falschen auszulassen

„Und der Ohrfeigen-Oscar geht an ...“

Wie du dich selbst unter Kontrolle behältst

„Mir graust schon jetzt vor Weihnachten ...“

Wenn bei Familienfesten der immergleiche Streit ausbricht

“Sagen Sie jetzt nichts!“

Wie man Toilettenfehler und fashion fails diskret behandelt

„Und das nennst du Erziehung?!“

Wenn Eltern unterschiedlicher Meinung sind

„Sag mal, geht's noch?!“

Wie man auf unverschämte Menschen reagiert

„Wieso die und nicht ich?“

Wie man mit Neid umgeht – dem eigenen und dem der anderen

„Überfordere ich mein Kind?“

Wie man unnötigen Leistungsdruck in der Erziehung vermeidet

„Nein, du bist dran mit Zahlen!“

Wie man die Geldfrage ohne Stress löst

„Und wenn das ein Riesenfehler ist?!?“

Wie du mutig deinen Weg gehst

Trösten – wie geht das eigentlich?

Was die Seele in der Trauer wirklich braucht

„Boah, nervt mich dieser Lärm!“

Wie du souverän auf Störungen reagierst

Keine Kraft für gar nix!

Ein Trick, um schnell Energie zu tanken

... große Kinder, große Sorgen

Wenn Eltern nicht loslassen können

„Soll ich's wirklich machen oder lass' ich's lieber sein?“

Welcher Risikotyp bist du?

„Keiner versteht mich!“

Wie du auf allumfassendes Klagen reagierst

„Für Entspannung hab‘ ich gerade echt keine Zeit!“

Wie das mit dieser Achtsamkeit funktioniert

„Räum endlich deine blöden Socken weg!“

Wie Wertschätzung in der Partnerschaft gelingt

„Aber es hätte doch so schön sein können ...“

Wenn Träume zu Fesseln werden

Ja, Krisen kann man proben!

Ein ungewöhnliches Trainingswochenende

Friede, Freude und Verlogenheit

Wie geht man mit alten Kränkungen in der Familie um?

„Schaff ich doch sowieso nicht ...“

Wie du negatives Denken bekämpfst

„Ist das jetzt das Ende?“

Nur zwei Betten oder doch schon Trennung?

„Kann mich mal bitte jemand wegbeamen!?“

Ein Ehrenplatz für peinliche Momente

Die geschenkte Stunde

Wie du zusätzliche Zeit findest, wenn der Bär steppt

Sind Kavaliere wirklich out?

Wie man heute Komplimente macht

Ordnung ist das halbe Leben – und der ganze Frust

Wie man im Zusammenleben Unterschiede respektiert

„Hilfe, mein Kind kommt in die Schule!“

Wenn die Eltern noch nicht schulreif sind

Das heikle Verhalten paarungsbereiter Kollegen

Wenn die Liebe *zum* Beruf zur Liebe *im* Beruf wird

Bist du vielleicht ein Ja-Sager?

Wie du lernst, ohne Angst und eindeutig Nein zu sagen

„I feel you!“

Empathie kann man üben

Toxisches Team?

Wie man für bessere Stimmung im Kollegenkreis sorgt

„Mit denen nie wieder!“

Wie ein Urlaub für alle harmonisch wird