

Dasa Szekely

# Coaching to go

Die 30 häufigsten Irrtümer  
über sich selbst und die Welt –  
und wie Sie sie vermeiden

ARISTON 

# Inhalt

Haben Sie Psychologie studiert, Frau Szekely? .....	9
Was ist Coaching to go? .....	15
Das kann Coaching to go .....	17
Das kann Coaching to go nicht. ....	20
Irrtümer über sich selbst, andere und die Welt. . . .	23
Wie Sie dieses Buch benutzen können .....	27
Irrtümer über sich selbst. ....	27
Irrtümer über andere .....	28

<b>Die Irrtümer</b> .....	29
1. Warum ist das bloß so? .....	29
2. Alles muss ich selbst machen! .....	34
3. Ich kann nichts .....	40
4. Immer ich! .....	43
5. Das schaffe ich nie! .....	51
6. Ich hab' grad so viele Baustellen ... ..	56
7. Mir wächst alles über den Kopf! .....	60
8. Ich bin halt so! / »Ich bin halt so« – in Beziehungen .....	67
9. Ich bin total bescheuert! .....	78
10. Hilfe!! .....	81
11. Das war ein Fehler .....	84
12. Ja, aber ... ..	91
13. Keine Ahnung! .....	98
14. Ich blick' nicht mehr durch! .....	103
15. Da tappe ich im Dunkeln! .....	108
16. Das nervt mich .....	112
17. Ich dreh' mich im Kreis .....	118
18. Man sollte nicht so lange nachdenken .....	123
19. Eigenlob stinkt! .....	133
20. Das Problem ist ... ..	139
21. Ich möchte gern die richtige Entscheidung treffen! .....	145
22. Es ist frustrierend! .....	151
23. Ich hab' mich echt gequält! .....	157
24. Das ist ganz schön anstrengend! .....	163

25. Ich stolpere von einem Desaster ins nächste . . . . .	168
26. Das fällt mir schwer . . . . .	175
27. Ich kann mich nicht verkaufen! . . . . .	183
28. Es ist die Hölle! . . . . .	190
29. Ich beklage mich ja nicht, aber ... . . . . .	196
30. Das macht doch keinen Sinn! . . . . .	203
Nachwort . . . . .	211
Dank an . . . . .	215
Register. . . . .	217
Über die Autorin . . . . .	222