

**JIA JIANG**

**WIE ICH MEINE ANGST VOR  
ZURÜCKWEISUNG ÜBERWAND  
UND UNBESIEGBAR WURDE**

**Ein Selbstversuch in 100 Schritten**

Aus dem Englischen von Bettina Lemke

dtv

## **Inhalt**

Einleitung	7
Konfrontation mit der Ablehnung	9
Der Kampf gegen die Ablehnung	25
Ein Hauch von Ruhm	45
Kampf gegen die Evolution	62
Umdenken	85
Mit einem Nein umgehen	101
Sich auf ein Ja ausrichten	119
Nein sagen	140
Das Positive sehen	156
Einen Sinn finden	178
Freiheit erlangen	199
Selbstwirksamkeit erzielen	213
Eine neue Mission leben	229
Die Toolbox für den Umgang mit Ablehnung	232