

Doris Wolf

# **Ab heute kränkt mich niemand mehr**

*101 Power-Strategien,  
um Zurückweisung und Kritik nicht mehr  
persönlich zu nehmen*

**PAL**  
*Lebenshilfe-Bibliothek*

# Inhalt

Einleitung

## Teil I

### **Kränkung und emotionale Verletzung verstehen**

1	Kränkung - was ist das?	15
2	Wo stehe ich im Augenblick?	23
3	Warum bin ich verwundbar?	37
4	Meine Empfindlichkeit - kann ich sie auch positiv sehen?	65
5	Meine Empfindlichkeit - was beschert sie mir an Nachteilen?	68
6	Das Verhalten anderer: Warum tun sie mir so etwas an?	74

### **Teil II Strategien der Bewältigung: Wie kann ich besser mit dem Verhalten anderer klarkommen?**

7	Welches Ziel will ich mir auswählen? Mein Ziel und die Hürden auf dem Weg zu meinem Ziel	80
8	Wie kann ich positiv auf meinen Körper einwirken? Körperliche Strategien	94
9	Wie komme ich wieder ins seelische Gleichgewicht? Mentale Strategien	108
10	Wie kann ich mein Verhalten steuern?	176
11	Wie schütze ich mich vor „giftigen“ Menschen und vor Kritik?	194
12	Loslassen alter Kränkungen	210
13	In der Rolle des Kränkenden	234
14	Mein Aktivitätsplan: Was ich tun möchte, wenn ich mich gekränkt fühle	238

	Schlusswort	242
	Weiterführende Literatur und Beratungsangebote	