

HANNA DIETZ

FAKE IT



*Wie Frauen alles
erreichen können,
ohne perfekt
sein zu müssen*

mvgverlag 

Inhalt

Einleitung

Besser wird's nicht

Paarundvierzig und immer noch Probleme	10
Elternabend des Grauens	15
Das soll ich sein?	18

Fake-Feelings

Die erstaunliche Wirkung eines gefälschten Lächelns	21
Ist es tatsächlich möglich, Gefühle zu faken?	22
Frauen & Fake-Feelings	23
Die fatale Wirkung der inneren Überredungskunst	27
Verhaltens-Make-up	28

Faken & Leistungsdarstellung

Ich fake, also bin ich.	44
Viele Worte verderben den Brei	45
Möglicherweise von Nachteil	47
Mir muss niemand Kompetenz absprechen. Das kann ich ganz allein!	48
Aus Fehlern lernen	50

Faken & Durchsetzen von eigenen Interessen

Des Teufels Anwalt	67
Vorauselender Gehorsam	70

Faken & Konflikte

War was? – Vorgetäuschte Konfliktlösung	84
---	----

Aufgeschoben ist nicht aufgehoben.	96
Wer mit dem Zaunpfahl winkt, muss sich nicht wundern, wenn er übersehen wird	98
Faken & Konflikte in Beziehungen.	118

Faken & Selbstdarstellung

Die Wahrheit und nichts als die ganze Wahrheit.	125
Einfach mal so tun, als hätte man keine Bedenken	127
Makelbekenntnisdrang.	130

Faken & Arbeitsvermeidung

Verhängnisvolle Besserkönnerei	140
Verführerische Lücke im System.	142
Mama ist gerade auf Mauritius: der 15 Minuten-Urlaub	152

Faken & Harmonie

Ich danke Ihnen, dass ich mich bedanken darf.	154
Entschuldigen Sie bitte, dass ich gar nichts dafür kann.	155
Harmonie vs. Fake-Harmonie	159

Faken & eigene Bedürfnisse

Gutes Faken, schlechtes Faken	168
Was fühle ich eigentlich?	170
Jet-Lag-Feelings – Oder: Gefühle mit Verspätung	172
Was will ich eigentlich?.	174

Einfach mal so tun, als wäre das Leben einfach

Die Karibik ist überall	184
Glück stellt keine Bedingungen	186
Das Leben ist ein Butterkuchen	190