

Annette Lies

# NEIN ist meine Superkraft

Wie du mit einem kleinen Wort  
dein ganzes Leben verbesserst



# Inhalt

<b>Willkommen im Nowana!</b> .....	7
<b>Das kleine Neinmaleins</b> .....	11
Warum es uns so schwerfällt, Nein zu sagen. ....	12
Es ist noch kein Neinster vom Himmel gefallen! ....	20
Me, myself & No – Selbstbeobachtung .....	30
Jede Menge Leutchen – Persönlichkeitsanteile ....	34
Die Nein-Physis – körperliche Symptome .....	44
Push the button – Glaubenssätze, Knöpfe und Knebelgedanken .....	47
Hidden Needs – versteckte Ja-Bedürfnisse .....	60
No, we can! – Selbstermächtigung und Nein-Kompetenz .....	66
Der Nein-Kongress – Ihr individuelles Nein-Profil ....	74
<b>Das große Neinmaleins</b> .....	77
No-Storys und No-Gos feat. heikle Neins .....	78
Nein zu Spenden. ....	79
Nein zu Kindern (eigene und fremde) .....	83
Nein auf Tinder, eBay und Co. ....	90
Nein zu Eltern. ....	96
Nein zu Patchwork .....	105
Nein zu Nachbarn und im Homeoffice .....	110
Nein zum Wohnungsmarkt .....	115
Nein zu Freunden .....	117
Nein zu Tieren. ....	119
Last-Minute-Neins. ....	124

<b>Risiken und Nebenwirkungen</b> . . . . .	127
Übergriffigkeitstypen . . . . .	128
Der Verharmloser . . . . .	129
Die Ja-Hoffer und Ignoranten . . . . .	130
Die Kümmerer . . . . .	131
Die Grenzenlosen . . . . .	133
Die Skrupellosen . . . . .	133
Die Extremen . . . . .	137
Das schlechte Gewissen . . . . .	140
Neinsamkeit . . . . .	147
<b>Die Nein-Apotheke</b> . . . . .	149
Nein oder nicht Nein – Entscheidungshilfe . . . . .	151
How-to-no-Formulierungen . . . . .	153
Zeit gewinnen . . . . .	154
Notlüge . . . . .	155
Aktives Nein . . . . .	156
Noffirmationen . . . . .	165
No to go . . . . .	168
Spieglein, Spieglein rund ums Nein . . . . .	170
No-Journaling . . . . .	173
Die Ständige Nein-Kommission . . . . .	175
Good-to-No-Meditation . . . . .	177
NO BIG – Vision Board und Ziele . . . . .	184
<b>Neinmasté – verneine dich vor dir selbst!</b> . . . . .	187
Über die Autorin . . . . .	191