



Folge: Bist du harmoniesüchtig?

UNSERE QUELLEN (also Studien, Bücher, Veröffentlichungen, die zentral für die Doku sind)

📖 Definition peoplepleasing:

<https://www.berkeleywellbeing.com/people-pleasing.html>

📖 Woher kommt unser Harmoniebedürfnis?

<https://efa-stiftung.de/2019/11/14/harmoniebeduerftigkeit-harmoniesucht/>

📖 Warum ständiges Ja-Sagen der Psyche schadet:

[People Pleasing: Warum ständiges Ja-Sagen der Psyche schadet](#)

📖 Über die Folgen von people pleasing: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/light-and-shadow/201409/people-pleasing-short-term-benefits-and-long-term-costs>