

ULRIKE BOSSMANN  
**Herkesi Memnun Etme abası**

ULRIKE BOSSMANN 1982'de doğdu. Güç durumlarda ruh sağlığını koruma konusunda doktorasını tamamladı. Ardından sistem terapisti ve pozitif psikoloji koçu olarak çalışmaya başladı. On yılı aşkın süredir bireylere ve profesyonellere yönelik eğitimler düzenliyor ve *soulsweet* aldı internet platformu üzerinden ruh sağlığı ve psikolojik dayanıklılık konularında danışmanlık veriyor. Halen eşyle birlikte Karlsruhe'de yaşıyor.

*People Pleasing.*

*Raus aus der Harmoniefalle und weg mit dem schlechten Gewissen*

© 2023 Beltz Verlag

Bu kitabın yayın hakları Kalem Ajans aracılığıyla alınmıştır.

İletişim Yayınları 3679 • Psykhe 63

ISBN-13: 978-975-05-3970-1

© 2026 İletişim Yayıncılık A.Ş. / 1. BASIM

1. Baskı 2026, İstanbul

EDİTÖR Bahar Siber

KAPAK Suat Aysu

UYGULAMA Hüsnü Abbas

DÜZELTİ Berfin İnan

BASKI Ayhan Matbaası · SERTİFİKA NO. 44870

Mahmutbey Mahallesi, 2622. Sokak, No. 6/41

Bağcılar 34218 İstanbul · Tel: 212.445 32 38

CİLT Güven Mücellit · SERTİFİKA NO. 45003

Mahmutbey Mahallesi, 2622. Sokak, No. 6

Bağcılar 34218 İstanbul · Tel: 212.445 00 04

İletişim Yayınları · SERTİFİKA NO. 40387

Cumhuriyet Caddesi, No. 36, Daire 3, Seyhan Apartmanı,

Harbiye Mahallesi, Elmadağ, Şişli 34367 İstanbul

Tel: 212.516 22 60-61-62 • Faks: 212.516 12 58

e-mail: iletisim@iletisim.com.tr • web: www.iletisim.com.tr

ULRIKE BOSSMANN

# Herkesi Memnun Etme Çabası

Uyum Tuzağından Kurtulma  
ve Vicdan Azabını  
Geride Bırakma Kılavuzu

*People Pleasing*

*Raus aus der Harmoniefalle und  
weg mit dem schlechten Gewissen*

ÇEVİREN *Atilla Dirim*





# İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR .....	7
<b>GİRİŞ</b> .....	11
BİRİNCİ BÖLÜM	
<b>“BAŞKALARININ HOŞUNA GİTMEK, ASLA GÖZDEN DÜŞMEMEK!”: HERKESİ MEMNUN ETMEYE ÇALIŞAN KİŞİLER NEDEN HERKESİ MEMNUN ETMEYE ÇALIŞIRLAR?</b> .....	17
İKİNCİ BÖLÜM	
<b>“BEN NEDEN BÖYLEYİM?”: İNSANLAR NASIL HERKESİ MEMNUN ETMEYE ÇALIŞAN KİŞİLERE DÖNÜŞÜR?</b> .....	33
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	
<b>“HAYATIM BANA AİTMİŞ GİBİ HİSSETMİYORUM”: HERKESİ MEMNUN ETME ÇABASININ OLUMSUZ SONUÇLARI</b> .....	67
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	
<b>“BİRAZ DA KENDİNİ DÜŞÜN!”: İYİ NİYETLİ SÖZLER NEDEN KOLAYCA SÖYLENİR AMA ZOR UYGULANIR?</b> .....	83

BEŞİNCİ BÖLÜM

**“BEN ÖNEMLİYİM!”:**

**HERKESİ MEMNUN ETMEYE ÇALIŞAN KİŞİLER**

**YENİDEN GÖRÜNÜR OLMAYI NASIL ÖĞRENİR? ..... 105**

ALTINCI BÖLÜM

**“EVET VE HAYIR DİYORUM!”:**

**HERKESİ MEMNUN ETMEYE ÇALIŞAN KİŞİLER İÇİN**

**İLETİŞİMİN TEMELLERİ ..... 161**

YEDİNCİ BÖLÜM

**“KENDİME ZAMAN AYIRIYORUM!”:**

**HERKESİ MEMNUN ETMEYE ÇALIŞAN KİŞİLER**

**VİCDAN AZABINI NASIL GERİDE BIRAKIR? ..... 205**

SEKİZİNCİ BÖLÜM

**“DAHA AZ DEĞİL, DAHA İYİ ÖNEMSE”:**

**SÜREKLİ DEĞİŞİM NASIL BAŞARILIR? ..... 219**

## TEŞEKKÜR

**B**u kitap, burada andığım ve muhtemelen unuttuğum, bu yüzden de haksızlık ettiğim birçok baŐka insan sayesinde ortaya çıktı. Umarım beni affederler.

En büyük teŐekkürüm, yıllarca yanımda olan ve kendileri olma yolunda destekleme Őansına sahip olduğum tüm danışanlarıma. Onların hikâyelerine ve süreçlerine tanık olmak bir ayrıcalık. Yazım sürecinin başında kurulan WhatsApp grubunda, herkesi memnun etme deneyimlerini benimle paylaşan kadınlara özellikle teşekkür ederim. Bana güvendiğiniz, alıŐtırmaları denediğiniz, cesurca ve açık yüreklilikle deneyimlerinizi paylaŐtıđınız için teşekkürler. Sizinle kurduğumuz bu diyalog, yazma pratiğimi daha parlak, daha renkli hale getirdi ve ortaya çok daha iyi bir kitabın çıkmasını sağladı.

Beltz Yayınevi'nden Doro Bühler'e, eŐitlikçi, kolay, profesyonel ve samimi iŐbirliđi için çok teşekkür ederim. AVA International'dan Susanne Wahl'a, beni bu süreçte böylesine iyi desteklediği ve yönlendirdiği için teşekkürler. Beltz ekibine, bu kitabın daha okunur hale gelmesi için arka planda yaptığı tüm çalışmalar için teşekkür ederim. Sonra Julia Matthias var; on-suz bu kitap olmazdı. İŐbirliđimiz, yoğun bir yaz aşkı gibiydi – kısa ama kesinlikle muhteŐem! Bu metnin, siz okurlara çok

şey vermesini umduğum bir kitaba dönüşmesine keskin zekâsı ve motive edici, nazik yaklaşımıyla yardım ettiği için ona minnettarım.

Isabell Prophet ve Melina Royer'a, beni cesaretlendirdikleri ve kitapla ilgili yaptığımız paylaşımlar için ne kadar teşekkür etsen az. Sizin sayesinde bu projeye evet dedim! Ayrıca Dr. Julika Zwack, Dr. Stefanie Neubrand, Prof. Dr. Christine Altstötter-Gleich, Prof. Dr. Beate Ditzen ve Prof. Dr. Christina Hunger-Schoppe'ye bilgilerini benimle paylaştıkları için teşekkür ederim. Dünyanın en iyi ekibine kalpten teşekkürler! Birlikte *soulsweet* platformunu şekillendirmemiz ve yazım sürecinde bana destek olup sırtımı kollamanız hiç de sıradan bir şey değildi.

Arkadaşım Eva'ya, ilk dakikadan itibaren beni yüreklendirdiği ve tam doğru anlarda Sign Cave'den PowerGIF'ler gönderdiği için teşekkürler. Sen, hayal edilebilecek en güzel Seyşeller Adası'sın. Aileme, anlayışınız, yeterince uyuyup uyumadığım konusundaki endişeleriniz, normalde düzenli görüştüğümüz halde kendinizi bilinçli olarak geri çektiğiniz, tam doğru anlarda gönderdiğiniz çiçekler ve mesajlar için teşekkür ederim. Yüzlerce kilometre uzaktan neye ihtiyacım olduğunu nasıl hissettiniz, bilmiyorum.

Kocama teşekkür ederim. Hayatımın en büyük şansını, seni bulmuş olmam. Sen benim hayatımın aşkı, her şeyimsin. Eğer hayatımda tek bir yerde herkesi memnun eden biri olmam gerekseydi, burası senin yanın olurdu. Senin güvenin, sabrın, mizahın ve bağlılığın olmadan kim olurdu, bilmiyorum. Senin sayende bu kitabı yazmış olmanın gururunu hissedebiliyorum. Bu yüzden, huzurunda iyileşeceğime söz veriyorum; normale dönmek –ve özgür hafta sonlarına kavuşmak– için elimden geleni yapacağım.

Bu kitap, kısmen bir yas döneminde yazıldı. Harika bir meslektaş, doktora danışmanım ve en önemlisi arkadaşım olan Jochen Schweitzer, ağır bir hastalıktan sonra çok erken yaşta vefat etti. Bu kitabı ona ithaf etmek istiyorum. Jochen'in eşsiz tarzı, büyük bir insani sıcaklıkla yapıcı bir meydan okuma

tutumunu birleştiriyordu. Ondan, farklı görüşlerde olsak bile saygılı bir şekilde tartışmanın mümkün olduğunu öğrendim. Onun büyük bir sıcaklık ve enerjiyle iyi ve değerli olan her şey için harekete geçmesini, kendini aşan bir düşünce tarzını hayranlıkla izledim. Daha fazla anlayışa katkıda bulunuyor, kp-rler kuruyor – ve yine de kendisi kalıyordu.

Herkesi memnun etmeye çalışan kişiler için dileğim de bu. Olumlu değerlerini yaşamalarını ve bunları kendileri için dolu dolu bir yaşam kurmanın yanı sıra, küçük hesaplardan, nyar-gıllardan ve sürekli öfke halinden uzak, anlayış, empati ve da-yanışmaya dayalı bir topluma katkıda bulunmakta kullanma-larını istiyorum.

Zaman ayırdığınız için teşekkürler, sevgili okur! Tüm iyi-likler sizinle olsun.