

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Teil I

1. Selbstsicheres Verhalten:	19
Woran man es erkennt und wie es sich von aggressivem und unsicherem Verhalten unterscheidet	
2. Warum sind wir schüchtern?	24
3. Mythen über die Selbstsicherheit und selbstsichere Menschen	33
4. Hat es Vorteile, wenn man schüchtern ist?	39

Teil II

5. Ihre Rechte als Mensch und Verbraucher	47
6. Selbstsicherheit beginnt in Ihrem Kopf	53
7. Die zwei Regeln für selbstsicheres Denken	66
8. Selbstsicheres Auftreten setzt voraus, daß Sie sich achten	81
9. Wie andere Sie zu manipulieren versuchen	102

Teil III

10. Selbstsicherheit und Körpersprache	111
11. Kontakt zu anderen aufnehmen und Gespräche führen	116
12. Wünsche äußern und Forderungen stellen, Nein sagen und Kritik äußern	129

13. Wie Sie mit berechtigter, aber auch unsachlicher und manipulativer Kritik umgehen können	152
14. Mögliche Probleme, wenn Sie beginnen, selbstsicher aufzutreten	161
15. Spezielle Selbstsicherheitsprobleme von Frauen	165
Schlußwort	183
Literatur zur Vertiefung	
Therapeutenverzeichnis	