

# Inhalt

---

<b>Vorwort</b>	<b>6</b>
<b>1. Nutzen und Technik von Selbsterkenntnis</b>	<b>8</b>
Kennen Sie Ihre Mitmenschen und sich selbst?	9
Wer bin ich wirklich?	11
Wahrnehmungsstrategien	14
Bin ich im Bilde?	16
Halte ich mich für einen guten Menschen?	22
Habe ich Vorurteile?	24
Zeit und Selbsterkenntnis	26
<b>2. Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen</b>	<b>28</b>
Der Ausdruck des Selbstwertgefühls	29
Selbstwertgefühl	30
Wieder in: „Ich mag mich selbst“	31
Mehr Selbstvertrauen gewinnen	33
Mit Selbstvertrauen läuft alles leichter	35
<b>3. Das innere Gleichgewicht</b>	<b>38</b>
Das Prinzip der Polarität	39
Innere und äußere Harmonie	41
Yin & Yang	43
Ein glücklicher und erfolgreicher Tag	45
Der Biorhythmus	46

<b>4. Das Selbst im Spiegel der Werte</b>	<b>48</b>
Halte ich mich für wert-voll?	49
Entscheide, was dir wirklich wichtig ist!	51
Verantwortung übernehmen	52
Blick in den Spiegel	53
Die Frage nach der Schuld	56
<b>5. Selbsterkenntnis</b>	<b>60</b>
Selbst-Test	61
Was tue ich für mich selbst?	67
Hilf dir selbst, sonst hilft dir keiner	69
Selbsterkenntnis in der Praxis	71
Mein tägliches TUN	75
Der Autor	77
<b>Register</b>	<b>78</b>