

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>6</b>
<b>1. Nutzen und Technik von Selbsterkenntnis</b>	<b>9</b>
Kennen Sie Ihre Mitmenschen und sich selbst?	9
Wer bin ich wirklich?	11
Wahrnehmungsstrategien	15
Bin ich im Bilde?	18
Halte ich mich für einen guten Menschen?	24
Habe ich Vorurteile?	27
Zeit und Selbsterkenntnis	28
<b>2. Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen</b>	<b>31</b>
Der Ausdruck des Selbstwertgefühls	31
Selbstwertgefühl	33
Wieder in: „Ich mag mich selbst“	34
Mehr Selbstvertrauen gewinnen	36
Mit Selbstvertrauen läuft alles leichter	38
<b>3. Das innere Gleichgewicht</b>	<b>43</b>
Das Prinzip der Polarität	43
Innere und äußere Harmonie	45
Yin & Yang	48
Ein glücklicher und erfolgreicher Tag	50
Der Biorhythmus	51

<b>4. Das Selbst im Spiegel der Werte</b>	<b>55</b>
Halte ich mich für wert-voll?	55
Entscheide, was dir wirklich wichtig ist!	57
Verantwortung übernehmen	59
Blick in den Spiegel	60
Die Frage nach der Schuld	63
<b>5. Selbsterkenntnis</b>	<b>69</b>
Selbst-Test	69
Was tue ich für mich selbst?	74
Hilf dir selbst, sonst hilft dir keiner	77
Selbsterkenntnis in der Praxis	79
Mein tägliches TUN	83
<b>Fast Reader</b>	<b>86</b>
<b>Der Autor</b>	<b>92</b>
<b>Register</b>	<b>93</b>