

Inhalt

Vorwort	6
1. Nutzen und Technik von Selbsterkenntnis	9
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
2. Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen	31
Der Ausdruck des Selbstwertgefühls	31
Selbstwertgefühl	33
Wieder in: „Ich mag mich selbst“	34
Mehr Selbstvertrauen gewinnen	36
Mit Selbstvertrauen läuft alles leichter	38
3. Das innere Gleichgewicht	43
Das Prinzip der Polarität	43
Innere und äußere Harmonie	45
Yin & Yang	48
Ein glücklicher und erfolgreicher Tag	50
Der Biorhythmus	51

4. Das Selbst im Spiegel der Werte	55
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
5. Selbsterkenntnis	69
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
Fast Reader	86
Der Autor	92
Register	93