

# Inhaltsverzeichnis

Über die Autoren	7
<b>Einleitung</b>	<b>19</b>
Über dieses Buch	19
Konventionen in diesem Buch	20
Was Sie nicht lesen müssen	21
Törichte Annahmen über den Leser	21
Wie dieses Buch aufgebaut ist	21
Teil I: Selbstbewusstsein – Grundlagen	22
Teil II: Ich bin okay, wie ich bin	22
Teil III: Neue Techniken ausprobieren	22
Teil IV: Das schwache Selbstbewusstsein zieht Kreise	22
Teil V: Leben und es auch so meinen	22
Teil VI: Der Top-Ten-Teil	23
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	23
Wie es weitergeht	24
 <b>Teil I</b>	
<b>Selbstbewusstsein – Grundlagen</b>	<b>25</b>
<b>Kapitel 1</b>	
<b>Was ist Selbstbewusstsein?</b>	<b>27</b>
Das ist gesundes Selbstbewusstsein	27
Grundlagen des Selbstbewusstseins	28
Fruchtlose Strategien aussortieren	28
Sie haben Ihr Selbstbewusstsein selbst in der Hand	29
Schluss mit der ständigen Bewertung	29
Die eigene dynamische Veränderung erkennen	30
Ich bin okay und du bist auch gar nicht schlecht	32
Mit den eigenen Grenzen leben	33
Die eigenen Eigenschaften einschätzen	33
Vom Umgang mit Fehlern	34
Dem eigenen Urteil vertrauen	35
Die Stimme erheben	36
Die Meinungen Gleichaltriger relativieren	36

**Kapitel 2****Wie sich ein schwaches Selbstbewusstsein auswirkt 37**

Die vielen Facetten des schwachen Selbstbewusstseins	37
Der Depression an die Wurzeln gehen	38
Trauer überwinden	41
Der Sozialangst auf den Zahn fühlen	45
Probleme mit dem Körperbild aus dem Weg räumen	47
Ess-Störungen auf den Grund gehen	48
Quälende Gefühle unter der Lupe	51
Die Scham abschütteln	51
Peinlichkeiten den Laufpass geben	54
Der Schuld den Garaus machen	54
Das Feuer des Errötens	56

**Kapitel 3****Den eigenen Wert herausarbeiten 57**

Was macht Sie zu einem wertvollen Menschen?	57
Domänen unter der Lupe	58
Sich gegen die üblichen Wertkriterien wehren	61
Einen kritischen Blick auf die eigenen Wertekriterien werfen	63
Wie man Erfolg beurteilt	64
Das eigene Potenzial ausschöpfen ... oder nicht	65
Eine Basisaussage entwickeln	65
Global denken und lokal handeln	67

**Teil II****Ich bin okay, so wie ich bin 69****Kapitel 4****Sich mitfühlend, genau und objektiv beurteilen 71**

Lernen, genauer hinzusehen	71
Das eigene Handeln genau bewerten	72
Spezifische Urteile fällen	72
Sich den Mund mit Seife auswaschen	75
Ihre Rollen und sich als Ganzes kennenlernen	77
Etwas nicht besonders können	82
Etwas gut können	83
Abweichungen zulassen	84

**Kapitel 5****Einen zweckmäßigen Fokus finden 87**

Die Aufmerksamkeit neu trainieren	87
Negativen Gedanken die kalte Schulter zeigen	91

Die Neuausrichtung der Aufmerksamkeit üben	92
Sich achtsamer machen	94
Gegenwärtig und achtsam sein	94
Der Wahrheit Ihrer Gedanken skeptisch gegenüberstehen	95
Ein beiläufiger Beobachter werden	96

## ***Kapitel 6***

### ***Sich mit sich selbst wohlfühlen*** **99**

Die Haut tragen, in der Sie stecken	99
Sich kennenlernen	100
Lernen, sich zu mögen	101
Besser darin werden, gut genug zu sein	101
Sich darüber freuen, durchschnittlich zu sein	103
Freude daran haben, außergewöhnlich gewöhnlich zu sein	105
Freude an der Regelmäßigkeit	106
Die unter der Langeweile verborgenen Schätze heben	106
Kompensationsstrategien hinterfragen	107
- Ehrlich zugeben, was Sie tun, um Ihr Ego zu schützen	108
Mit Sozialangst fertigwerden	113
Die Angst vor negativen Bewertungen abwehren	117
Schluss mit den Bedenken: Mögen Sie sich	118

## ***Kapitel 7***

### ***Das Bild vom eigenen Körper aufpolieren*** **121**

Ein Blick in den Spiegel (oder lieber nicht)	121
Wie Sie mögen lernen können, was Sie sehen	123
Schluss mit kontraproduktiven Vergleichen	124
Sich ganzheitlich betrachten	125
Nicht körperliche Aspekte hervorheben	127
Selektive Selbstüberprüfungen ad acta legen	128
Auf die besseren Aspekte der eigenen Persönlichkeit zusteuern	129
Sich verbessern, wo man kann	130
Sich als der Mensch akzeptieren, der man ist	131
Sich selbst schmücken	131
Tiefere Interessen entwickeln	132

## ***Kapitel 8***

### ***Die persönliche Entwicklung in den Blickpunkt stellen*** **133**

Vernünftige Ziele setzen	134
Zielorientiertes Verhalten lernen	135
Daten für Meilensteine festlegen	136
Die Kosten gegen den Nutzen abwägen	136
Ihre Fortschritte im Auge behalten	138
Mit Rückfällen fertigwerden	140

Inspirierende Vorbilder finden	141
Einen Menschen finden, den Sie nachahmen können	141
Genau bestimmen, was Sie bewundern	142
Wie machen die das?	143
Schamlos kopieren	145

## **Teil III**

### **Neue Techniken ausprobieren 147**

#### **Kapitel 9**

#### **Die Sprache der Liebe sprechen 149**

Der eigene beste Freund sein	149
Sich selbst emotional unterstützen	153
Sich von anderen Menschen helfen lassen	154
Unterstützung bei den richtigen Stellen suchen	157
Abscheuliche Sprache ächten	158
Sich die Hände schmutzig machen	160
Loslassen und Spaß haben	161
Risiken eingehen	162
Sich selbst pflegen	162
Die Einsamkeit begrenzen	163
Sich mit Weihrauch und Glockengeläut umgeben	163
Beruhigende Verhaltensweisen üben	164
Sich fit und gut genährt halten	164
Die Früchte der Entspannung ernten	165

#### **Kapitel 10**

#### **Die eigene Geschichte neu schreiben 167**

Zeitreise: Auf der Suche nach frühen Einflüssen	167
Über Familieneinflüsse nachdenken	169
Ein Blick auf die Propaganda der Gleichaltrigen	171
Bedeutungen damals und heute	172
Herauffinden, was eine Erfahrung damals bedeutete	172
Jetzt und hier eine genauere Bedeutung herausarbeiten	174
Grundüberzeugungen infrage stellen	176
Wie Überzeugungen ineinandergreifen	177
Auf die eigene Überzeugungszielscheibe zielen	178
Negative Sichtweisen der eigenen Person verblassen lassen	180
Positive Punkte hartnäckig festhalten	181
Die eigene Überzeugungsformel finden	182
Die negativen Weltanschauungen umschiffen	183
Die negative Betrachtungsweise anderer Menschen auf den Kopf stellen	183
In unbekanntes Gebiet vorstoßen	186

Aktualisierte Haltungen übernehmen	187
Einen passenden Spruch finden	188
Bedeutungen vom Kopf ins Herz übergehen lassen	189
Aufpassen, mit wem Sie sich abgeben	192

## ***Kapitel 11***

### ***Sich den eigenen Wert beweisen*** **193**

Experimente entwickeln, die helfen, das Selbstbewusstsein zu verbessern	193
Wichtiges zu Experimenten	194
Ihr eigenes Experiment vorbereiten	194
Ihre Vorhersagen überprüfen	198
Ihr Problem behandeln, »als ob« es etwas anderes wäre	198
Ihre Gefühle befreien	199
Riskieren, auf die Schnauze zu fallen	200
Sicherheitsverhalten im zwischenmenschlichen Bereich abstellen	201
Eine Selbstoffenbarung wagen	202
So einfach wie »ABA«	207

## ***Teil IV***

### ***Das schwache Selbstbewusstsein zieht Kreise*** **211**

## ***Kapitel 12***

### ***Liebes- und andere Beziehungen*** **213**

Die Auswirkungen eines schwachen Selbstbewusstseins auf Ihre Beziehungen einschätzen	213
Geliebte Menschen die Zeche zahlen lassen	215
Liebe statt Krieg	215
Konflikte bewältigen	218
Freundschaften pflegen	222
Komplimente charmant annehmen	222
Geschenke annehmen und machen	223
Schluss mit den Prüfungen	223
Andere beim Wort nehmen	224
Nicht länger Bestätigung suchen	225
Die Zukunft auf sich zukommen lassen	226

## ***Kapitel 13***

### ***Mit anderen zusammenarbeiten*** **227**

Das Selbstbewusstsein mit zur Arbeit nehmen	227
Sich selbst positiv präsentieren	229
Sprechen und gehen wie ein Profi	229
Defensiven Ärger überwinden	230
Anderen das Recht zuerkennen, unrecht zu haben	231

Sich selbst das Recht zuerkennen, unrecht zu haben	231
Mit anderen nachsichtig sein	232
Sich von Feedback ernähren	232
Nicht konstruktives Feedback abweisen	233
Verantwortlichkeiten mit einem Kreisdiagramm zuweisen	235
Konstruktive Kritik berücksichtigen	236
Kleine Körnchen Wahrheit ausgraben	237
Sich verbessern	237
Die Selbstbehauptung aktivieren	238
Entscheiden, ob eine Situation eine Konfrontation wert ist	240
Für das eintreten, woran man glaubt	242
Ihre Meinung äußern	243

## **Teil V**

### **Leben und es auch so meinen 245**

#### **Kapitel 14**

#### **Selbstverpflichtungen erfüllen 247**

Sich Ziele setzen	247
Den Bereich auswählen, der verbessert werden soll	248
Die Möglichkeiten aufschreiben	248
Maximale Motivation	250
Eine motivationsfördernde Erklärung zusammenstellen	250
Das innere Auge beteiligen	252
Zitierfähige Zitate zitieren	253
Verantwortung übernehmen	255
Optimale Erfolgsbedingungen schaffen	257
Mundgerechte Stücke abbeißen	257
Einen Zeitrahmen entwickeln	257
Veränderungen aufzeichnen	258

#### **Kapitel 15**

#### **Nach den eigenen Werten leben 259**

Die Entbehrungen, die ein schwaches Selbstbewusstsein mit sich bringt	260
Ein Überblick über die eigenen Werte	263
In Übereinstimmung mit den eigenen Werten leben	265
Zu der Welt beitragen, in der Sie leben wollen	267
Prioritäten neu bewerten	269
Prioritäten verschieben	269
Widerstreitende Prioritäten	269
Unvereinbarkeiten auflösen	270

**Kapitel 16****Selbstdisziplin entwickeln****271**

Den Erfolg vorbereiten	271
Die Selbstdisziplin steigern	272
Aufgaben eine Zeit zuweisen	272
Hindernisse aus dem Weg räumen	273
Die Bühne vorbereiten	274
Den eigenen Haltungen widerstehen	275
»Ich kann dieses Gefühl nicht ertragen«	276
»Ich kann meiner Sehnsucht und meinem Drang nicht widerstehen«	277
»Das ist zu schwer. Das sollte leichter gehen.«	277
»Das ist für mich schwerer als für andere Leute«	278
»Es ist zu langweilig«	278
»Das tut zu weh«	279
»Das muss doch auch einfacher gehen«	280
»Ich will jetzt Ergebnisse sehen«	280
»Ich will nicht immer und immer wieder dasselbe machen«	281
Die eigenen Fortschritte aufmerksam verfolgen	281
Immer einen Schritt nach dem anderen machen	282
Kleine Veränderungen bemerken	282
Sich bewusst machen, dass es der Mühe wert ist	283
Ihr eigener Cheerleader sein	285
Sich selbst belohnen und bestrafen	285
Sich etwas gönnen	285
Sich selbst ein Knöllchen verpassen	286

**Teil VI****Der Top-Ten-Teil****287****Kapitel 17****Zehn Kennzeichen eines gesunden Selbstbewusstseins****289**

Sich faszinierenden Beschäftigungen hingeben	289
Ehrliches Interesse an anderen Menschen zeigen	290
Sich selbst an die erste Stelle setzen – und andere dicht dahinter	290
Verantwortung übernehmen	291
Flexibel denken	292
Persönliche Ziele verfolgen	292
Anderen erlauben, ihre eigene Meinung über Sie zu haben	293
Anderen an sich teilhaben lassen	293
Dankbarkeit entwickeln	294
Leben und lachen	294

**Kapitel 18****Zehn Gewohnheiten, die ein gesundes Selbstbewusstsein  
gesund erhalten****295**

Dem Grübeln widerstehen	295
Sich selbst Anerkennung zukommen lassen	296
Sich mit Respekt behandeln	297
Sich mit dem eigenen Umfeld beschäftigen	297
In Ihre Beziehungen investieren	298
Sich Zeit für Hobbys nehmen	298
Die eigenen Stärken erkennen	299
Ihre Einzigartigkeit schätzen	299
Mitfühlend gegenüber anderen Menschen sein	299
Gesund bleiben	300

**Kapitel 19****Zehn Möglichkeiten, das Selbstbewusstsein zu stärken****301**

Musik ist Trumpf	301
Bücher lesen	302
Filme angucken	302
Sich an Vorbildern orientieren	303
Aus dem Alltag Mut schöpfen	303
Altruistisch handeln	304
Sich spirituell engagieren	304
Kunst und Kultur schätzen	305
Die Natur genießen	305
Sich in die Gemeinschaft einbringen	306

**Anhang****307**

Organisationen in Deutschland	307
Organisationen in Österreich	307
Organisationen in der Schweiz	308
Professionelle Hilfe finden	308
KVT-Therapeuten	308
Online-Unterstützung	309
Weiterführende Literatur	310

**Stichwortverzeichnis****311**