

Hallo und herzlich willkommen!	6
Einstiegstest: Wie selbstbewusst bist du?	8
1. Wer bist du?	10
Deine Stärken!	12
Deine Schwächen?	13
Deine persönliche Schatztruhe	17
2. Wohin mit den Gefühlen?	22
Gefühle können sprechen	24
Angst ist uncool!?	27
Entspannen im richtigen Moment	29
Echte Miesmacher	31
Drachenjagd fürs Selbstbewusstsein	33
3. Was dein Körper zu sagen hat ...	36
Körperpflege ist wie streicheln	38
Dein Körper spricht mit dir und anderen	41
Sport macht stark	44

4. Jetzt rede ich!	46
Ich sage meine Meinung	48
Ich entscheide selbstständig	53
Ich bin ich	55
Der Spaßfaktor	56
 Dein Erfolgsfoto	 59
 7 starke Tipps für mehr Selbstbewusstsein	 60
 Weiterführende Literatur	 61
 Stichwortregister	 62