

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

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