

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	14
Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen als Grundvoraussetzung für die Selbstliebe	16
Wege zu einem glücklichen Leben	19
Was bedeutet Selbstvertrauen?.....	21
So lässt sich das Selbstvertrauen von Kindern stärken ...	22
Warum Hilfe wichtig ist	24
Darum zerstören Ängste das Selbstvertrauen	26
Überzogenes Selbstbewusstsein – was ist das?	27
Wie lernst Du mit Hilfe von Mindset, dich selbst zu lieben?	29
Was führt zu einem glücklichen Leben?	32
Charisma	34
Mentale Stärke – was ist das?	36
Verabschiede Dich von Selbstzweifeln	40
Raus aus der Komfortzone.....	42
Nicht hoffen, sondern handeln	45
Lerne, Dich selbst zu lieben.....	49
Warum Dir Meditation helfen kann	55

So lernst Du das Meditieren.....	56
Die verschiedenen Übungen	58
Das bewirkt die Meditation	61
Wichtige Begriffe rund um die Meditation	61
Mit Autosuggestionen zu mehr Selbstbewusstsein.....	66
Wichtig: Die richtigen Menschen im persönlichen Umfeld	
.....	67
Ein zufriedeneres Leben mit der richtigen Work-Life-Balance.....	69
So lernst Du Dich mit Hilfe von NLP selbst zu lieben	71
Die Geschichte des NLP	71
Was ist NLP genau?.....	75
Diese Ziele lassen sich mit NLP erreichen	78
Die Grundlagen der NLP	80
Was macht den Menschen aus?	83
So beeinflusst Du Deine Erfahrungen	86
Definiere Deine Ziele	91
Der Unterschied zwischen Träumen und Zielen.....	93
Beschreibe Deine Werte	95
Mehr Geld als Ziel?	97

Wie soll das Ziel formuliert werden?.....	99
Wie sollte das Ziel aussehen?	100
Wann ist das Ziel erreicht?.....	104
So kannst Du Deine Ziele besser erreichen.....	106
Finde die eigene Motivation	109
Motivation ist nicht gleich Motivation	112
Negative Erfahrungen als Energiespender.....	115
So steigerst Du Deine Motivation	117
Wie sieht die Motivation aus?	119
Finde Belohnungen für Dich.....	121
Lerne die Sprache des Erfolgs.....	124
Limiting Beliefs und Selbstvertrauen.....	126
Was treibt Dich an?	129
Dein Lebensziel finden: eine Herausforderung	130
Betrachte den Weg zum Ziel	134
Definiere Deine Persönlichkeit.....	135
Leg Deinen „inneren Schweinehund“ ab	141
Der Faktor Zeit.....	143
Erschaffe Dein Selbstbild	145

Tritt mutiger auf	147
Ängste überwinden mit „Reframing“	150
Warum hast Du Ängste?	152
Woher kommt die Angst?	154
Wie lassen sich Phobien heilen?.....	155
Welchen Einfluss hat der Körper auf die Angst?	157
Verändere Deine Gewohnheiten.....	158
So bekämpfst Du Gewohnheiten strategisch	160
Wie kannst Du Ereignisse aus der Vergangenheit bewältigen?.....	162
Kannst Du Dein Selbstbewusstsein trainieren – und wenn ja, wie?	165
Lesen zur Stärkung des Selbstvertrauens	165
Sprachtraining für mehr Selbstbewusstsein	166
Der eigene YouTube Chanel	167
Die richtige Rhetorik	168
Mit Selbstbewusstsein das Unterbewusstsein beeinflussen	169
Ein Problem: Die Nervosität	169
Auf den Wortschatz kommt es an	171
So verwirklichst Du Deine Selbstliebe	172

Zeige, welche Stärken in dir stecken	172
Werde Dein eigenes Markenzeichen	174
 Warum sind Liebe und Selbstliebe für das Selbstbewusstsein wichtig?	179
Ändere Deine Glaubenssätze	180
So beseitigst Du die Gründe für Selbstzweifel	182
Ein Tagebuch anlegen	186
Die Perspektive ändern.....	186
 Disziplin: eine wichtige Eigenschaft für mehr Selbstbewusstsein	195
 Ein erfülltes Leben mit mehr Selbstbewusstsein	198
 Einen Sinn für das Leben finden	199
 Warum Empathie und Mitgefühl wichtig sind	202
 Wie ist es um Deine soziale Kompetenz bestellt?.....	203
 Feiere Deine Erfolge	205
 Aus einem Idol wird ein Ebenbürtiger	206
 Wenn einmal kritisiert werden muss	207
 Warum Egoismus nicht unbedingt negativ ist	208
 Wie kannst Du Grenzen setzen?.....	209
 Authentisch sein – wie geht das?	210

Das zeichnet selbstbewusste und erfolgreiche Menschen aus	212
Kommunikation und Auftreten als Schlüssel zum Erfolg	214
Smalltalk – was ist das?	215
Darum ist Smalltalk so wichtig	218
Smalltalk: eine unverzichtbare Fähigkeit im Alltag	220
Grundvoraussetzung für einen erfolgreichen Smalltalk: die Selbstsicherheit	221
Tipps für mehr Selbstsicherheit:.....	222
Konzentriere Dich nicht nur auf Deine Schwächen	222
Achte auf Dich	223
Warum Körpersprache wichtig ist	224
Körpersprache – was ist das?	224
Die Körperhaltung.....	225
Doch was ist das Geheimnis des Erfolgs von erfolgreichen Menschen?	225
Wichtig: die Authentizität	226
Negative Signale	228
Die Stimme	231
Die Mimik	231

Die Gestik	233
Hauptsache wohlfühlen	237
Lieber underdressed oder overdressed?	238
Welche Körperteile senden welche Signale aus?.....	238
Wie erkennst Du Emotionen?	243
Glück und Unglück.....	244
List und Tücke durchschauen	244
Typische Fehler von Frauen	246
Die eigenen Fehler erkennen	246
Typisch Mann	247
Sind Männer die besseren Lügner?	248
Klappentext:.....	6