

Inhalt

Willkommen	5
Einleitung	7
Dein Selbstbild	11
Selbstwahrnehmung und Grundüberzeugungen	12
Selbstbild – Fremdbild – Idealbild.	16
Was sind menschliche Grundbedürfnisse?	21
Wahrnehmung - Oder: Was wir glauben, zu wissen	27
Erkenne deine Überzeugungen	28
Dynamisches und statisches Selbstbild	42
Der Zusammenhang zwischen Selbstbild und Selbstwertgefühl	53
Selbstbestimmung: Zurück zum Ursprung.	61
Bindungen und Strukturen	62
Gefühle: Emotionale Verantwortung	73
Überlebensgarant und menschliche Tiefe	74
Emotionsmanagement und erlernte Strategien	80
Selbstmitgefühl: Die Basis für ein gesundes Selbstbild	89
Mitgefühl heißt auch, mit uns zu fühlen	90
Biografiearbeit: Die eigene Lebensgeschichte erzählen	101
Unsere Prägung durch die Biografie.	102

Identität: Ganz ich sein	111
Genetische Veranlagung und persönliche Potenziale	112
Selbstbewusstsein: Für sich einstehen	121
Mein Raum. Dein Raum. Unser Raum.	122
Unsere Mitte: Starker Rücken, weicher Bauch	126
Leben in Balance	137
Der Tanz des Gleichgewichts: Die Lebensbereiche.	138
Unsere Stärken	147
Die eigenen Stärken kennen.	148
Selbstwirksamkeit, Selbstfürsorge und neue Verhaltensweisen.	161
Worauf haben wir Einfluss?	162
Menschsein: Sinn, Werte und Ziele.	173
Sinn und unsere Werte.	174
Werte	179
Ziele.	188
Die Kraft der Geschichten anderer	203
Savouring: Das Leben genießen	207
Die Süße des Lebens	208
Der Lebensbaum – Symbol für unser Selbstbild	215
Vom Ende zum Anfang	219
Danke	221
Anhang	223