

# Inhalt

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

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