

# INHALT

---

Vorwort .....	8
<b>1 Selbstbewusst du selbst sein .....</b>	<b>12</b>
Der lange Weg der Selbstfindung .....	14
Hollywood und Blitzlichtgewitter .....	23
<b>2 Kritik und Ansprüchen souverän begegnen.....</b>	<b>52</b>
Ehrlichkeit als erster Schritt .....	54
Meine Erfahrungen in der Modelszene .....	58
<b>3 Der gesunde Umgang mit Körperidealen und die richtige Selbstwahrnehmung ..</b>	<b>70</b>
Die Sucht nach Perfektion .....	72
Mein Weg zurück zur Natürlichkeit.....	87
Einen gesunden Lifestyle führen.....	93

<b>4 Positive Freundschaften und Liebesbeziehungen führen . . . . .</b>	<b>100</b>
Die Grundlage für Beziehungen, die gut tun . . . . .	102
Was ist eigentlich eine gute Beziehung? . . . . .	104
Wie mich meine Beziehungen prägten . . . . .	109
Meine Beziehungsratschläge. . . . .	130
Meine neue Einstellung zur Liebe. . . . .	135
<b>5 Authentizität erlangen und Selbstliebe finden. . . . .</b>	<b>138</b>
Instagram – der schöne Schein . . . . .	140
Selbstzweifel überwinden und selbstbewusst auftreten . . . . .	152
Motivation finden und Ziele erreichen . . . . .	154
<b>Anhang: Übungen für mehr Selbstliebe. . . . .</b>	<b>164</b>
Übungen für mehr Selbstbewusstsein und selbstbewusstes Auftreten. . . . .	166
Übungen zum Umgang mit Kritik . . . . .	172
Übungen zum Grenzensetzen und auch mal Neinsagen . . . . .	176
Übungen, die dir helfen, dich selbst anzunehmen und zu lieben . . . . .	180
Schlusswort . . . . .	189
Über die Autorin . . . . .	191
Danksagung . . . . .	192