

INHALT

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

4 Positive Freundschaften und Liebesbeziehungen führen 100

Die Grundlage für Beziehungen, die guttun	102
Was ist eigentlich eine gute Beziehung?	104
Wie mich meine Beziehungen prägten	109
Meine Beziehungsratschläge.	130
Meine neue Einstellung zur Liebe.	135

5 Authentizität erlangen und Selbstliebe finden. 138

Instagram – der schöne Schein	140
Selbstzweifel überwinden und selbstbewusst auftreten	152
Motivation finden und Ziele erreichen	154

Anhang: Übungen für mehr Selbstliebe 164

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