

Inhaltsverzeichnis

| | |
|-----------------------------------------------------------------|-----------|
| Teil 1: Selbstvertrauen gewinnen | 9 |
| 1 Einführung | 11 |
| 2 Selbstvertrauen – was es ist und wie es entsteht | 13 |
| 2.1 Sicherheit und Zuversicht | 13 |
| 2.2 Woran erkennt man selbstbewusste Menschen? | 17 |
| 2.3 Was Sie gewinnen: Das Leben aktiv gestalten können | 19 |
| 2.4 Permanente Arbeit an sich selbst | 22 |
| 2.5 Die wichtigsten Einflussfaktoren | 23 |
| 3 Wo liegen Ihre Knackpunkte? | 29 |
| 3.1 Wie nehmen Sie sich selbst wahr? | 29 |
| 3.2 Wie nehmen Sie sich im Verhältnis zu anderen wahr? | 37 |
| 3.3 Kennen Sie Ihre Bedürfnisse? | 39 |
| 3.4 Kennen Sie Ihre Hemmungen? | 41 |
| 3.5 Kennen Sie Ihre Ängste? | 43 |
| 4 Selbstcoaching-Techniken für Selbstvertrauen | 51 |
| 4.1 Identität: Wer bin ich? | 51 |
| 4.2 Sich selbst akzeptieren | 54 |
| 4.3 Ziele setzen: Was will ich? | 56 |
| 4.4 Den inneren Kritiker bannen | 58 |
| 4.5 Die inneren Antreiber erkennen | 60 |
| 4.6 Körpersprache: Selbstsicher auftreten | 64 |
| 4.7 Körpermerkmale und Aussehen verändern | 65 |
| 4.8 Selbstbewusst kommunizieren | 66 |
| 4.9 Für sich kämpfen | 73 |
| 4.10 Lieben, genießen und dankbar sein | 78 |
| Teil 2: Mut | 83 |
| 5 Einführung | 85 |
| 6 Ein bisschen Mut tut gut! | 87 |
| 6.1 Mutgeschichten – Mut ist nicht gleich Mut | 87 |
| 6.2 Mut vor dem Hintergrund von Kultur und Erziehung | 91 |
| 6.3 Mut – das Salz in der Suppe | 94 |

| | | |
|----------------|-----------------------------------------------------------|------------|
| 7 | Wie mutig bin ich? Ihre Mut-Analyse | 99 |
| 7.1 | Mein Mut-Level oder: Wie viel Mut habe ich? | 99 |
| 7.2 | Meine Mutwurzeln – Blick in die Vergangenheit | 104 |
| 7.3 | Mein Sicherheits- und Vertrauenslevel | 105 |
| 7.4 | Meine Risikobereitschaft | 107 |
| 7.5 | Meine Stärken-und-Schwächen-Orientierung | 109 |
| 8 | Blockaden und Hindernisse – vom Problem zur Lösung | 113 |
| 8.1 | Das Selbstbewusstsein aufbauen und stärken | 113 |
| 8.2 | Die Gewohnheitsfalle – Neuland beschreiten | 116 |
| 8.3 | Der Stress – Durchblick bewahren, Stressoren reduzieren | 119 |
| 8.4 | Die Ängste – so können Sie sie besiegen | 122 |
| 9 | Meine Mutvision – der Blick in die Zukunft | 125 |
| 9.1 | Mein Leben selbstbestimmt gestalten | 125 |
| 9.2 | Meine Lebensfreude und -lust erhöhen | 133 |
| 9.3 | Meinen beruflichen Erfolg aktiv aufbauen | 137 |
| 10 | Handlungsspielwiese – Grenzen verschieben | 145 |
| 10.1 | Fühlen – was sagt mein Bauch? | 145 |
| 10.2 | Denken – was sagt mein Verstand? | 148 |
| 10.3 | Handeln – vom Plan zur Tat | 152 |
| Teil 3: | Optimistisch denken | 157 |
| 11 | Einführung | 159 |
| 12 | Optimismus – eine Frage der Haltung | 161 |
| 12.1 | Wie Optimisten denken | 161 |
| 12.2 | Wie Urteile die Welt verändern | 164 |
| 12.3 | Selbstwirksamkeit oder was Sie sich zutrauen | 169 |
| 13 | Warum Optimismus glücklicher macht | 173 |
| 13.1 | Gesund und fit durch Optimismus | 173 |
| 13.2 | Optimisten wirken anziehend | 175 |
| 13.3 | Flexibel und aktiv durch Krisen | 178 |
| 13.4 | Zu viel Optimismus kann schaden | 183 |
| 14 | Was dem Optimismus im Wege steht | 187 |
| 14.1 | Vorurteile und Fehlurteile | 187 |
| 14.2 | Wenn wir uns selbst hemmen | 189 |
| 14.3 | Negatives von außen | 192 |

| | | |
|-----------------------------|--------------------------------------------------|------------|
| 15 | Optimistisch kommunizieren und denken | 195 |
| 15.1 | Wie Sie mit Ihren Worten Ihr Denken beeinflussen | 195 |
| 15.2 | So stellen Sie sich selbst positiv dar | 198 |
| 15.3 | So fördern Sie optimistisches Denken | 201 |
| 16 | Optimistisch handeln | 209 |
| 16.1 | Bauen Sie Ihre Stärken aus | 209 |
| 16.2 | Lassen Sie Fehler zu | 212 |
| 16.3 | So haben Sie Ihre Gefühle im Griff | 216 |
| 16.4 | Verwirklichen Sie Ihre Wünsche | 217 |
| 16.5 | Raus aus der Negativspirale | 219 |
| 16.6 | So meistern Sie schwierige Situationen | 222 |
| 16.7 | Optimismus trainieren | 225 |
| Die Autoren | | 229 |
| Stichwortverzeichnis | | 230 |