

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