

# Inhalt

<b>Vorwort und Einführung .....</b>	<b>7</b>
-------------------------------------	----------

Vorstellungen vom Selbstwert – der Selbstwert stellt sich vor.....	10
---	----

## ERSTER TEIL: DER SELBSTWERTMECHANISMUS

<b>Die Bestandteile des Selbstwertmechanismus.....</b>	<b>17</b>
--	-----------

Aspekt I: Das Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung.....	18
Aspekt II: Anspruch auf ein positives Gefühl .....	20
Aspekt III: Selbstwertschutz .....	24

<b>Die Einordnung des Selbstwerts .....</b>	<b>46</b>
---	-----------

Physiologische und Psychologische Grundbedürfnisse .....	46
Bindung und Selbstwert.....	50
Kontrolle, Selbstwirksamkeit, Macht und Selbstwert.....	51
Macht vs. Bindung .....	52

<b>Die Entwicklung des Selbstwertgefühls .....</b>	<b>56</b>
--	-----------

<b>Herkunft und Zweck des Selbstwerts.....</b>	<b>84</b>
--	-----------

Bedürfnisse .....	86
Scham .....	88
Anspruch .....	90
Selbstwertschutz .....	92

<b>Die Auswirkungen des Selbstwerts .....</b>	<b>97</b>
---	-----------

## **ZWEITER TEIL: WAS KANN ICH TUN?**

<b>Vom Verstehen zur Veränderung .....</b>	<b>117</b>
<b>Der ideale Selbstwert .....</b>	<b>120</b>
<b>Das Selbst(wert)-Coaching .....</b>	<b>133</b>
<b>Wo und wer bin ich?.....</b>	<b>136</b>
Stärken und Schwächen .....	136
Werte .....	141
Lebensregeln .....	144
Glaubenssätze.....	149
Identität.....	153
<b>Wo will ich hin? .....</b>	<b>162</b>
Ziele und der Zielsetzungsprozess .....	162
Ein Zwischenfazit .....	171
<b>Strategien.....</b>	<b>174</b>
Stabilität .....	175
Höhe .....	194
Unabhängigkeit.....	209
Angemessenheit.....	211
Zu guter Letzt – die Entwicklung würdigen.....	212
<b>Schlussworte.....</b>	<b>215</b>
<b>Danksagung .....</b>	<b>218</b>