

# Inhalt

## Vorwort und Einführung ..... 7

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

## ERSTER TEIL: DER SELBSTWERTMECHANISMUS

### Die Bestandteile des Selbstwertmechanismus..... 17

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

### Die Einordnung des Selbstwerts ..... 46

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

### Die Entwicklung des Selbstwertgefühls ..... 56

### Herkunft und Zweck des Selbstwerts..... 84

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

### Die Auswirkungen des Selbstwerts ..... 97

## ZWEITER TEIL: WAS KANN ICH TUN?

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