

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	11
<b>Einleitung</b> .....	16
Wie es anfang .....	16
Die große Bedeutung des Selbstwerts .....	20
Gebrauchsanweisung .....	22
<b>1 Selbstwert: Was ist das eigentlich?</b> .....	25
Selbstwert und Selbstwertkrisen –	
Prägungen und andere gute Gründe .....	26
Selbstwert ist komplex – allein schon die Begriffe .....	26
Selbstwert und Bindung .....	27
Selbstwert und Herkunftsfamilie .....	29
Selbstwert und Trauma .....	31
Selbstwertkrisen – die Scham, nicht gut genug zu sein .....	32
Chronischer Stress, Selbstausschöpfung und -ablehnung .....	33
Selbstwert und übertriebener Narzissmus .....	33
Nicht gut genug – Selbstwert und die Themen unserer Zeit ....	34
Was zu gewinnen ist .....	36
Jetzt sind Sie dran: Bestandsaufnahme Ihrer Selbstwert- Themen .....	38
<b>2 Wie unser Gehirn tickt:</b>	
<b>Selbstwert und das Nervensystem</b> .....	42
Selbstwert und die Evolutionsbiologie .....	45

<b>3 Die Energetische Psychologie .....</b>	<b>47</b>
Alt und neu zugleich .....	47
Berührung beruhigt .....	48
Wie lässt sich die bemerkenswerte Macht von Berührungen erklären? .....	48
Die Polyvagal-Theorie .....	50
Der Vagus ist unsere Direktverbindung zum Gehirn .....	51
Mangelndes Durchsetzungsvermögen .....	55
Zwischenmenschliche Probleme aus Sicht der Polyvagal-Theorie .....	56
Polyvagal-Theorie und Selbstwert .....	57
Symptome – polyvagal verstehen .....	58
Die Wissenschaft der Sicherheit .....	63
Psychotherapie-Forschung .....	65
 <b>4 Vorbereitung auf die Praxis 1:</b>	
<b>Selbstwert-Themen ordnen .....</b>	<b>67</b>
So wandeln Sie schwächende Gedanken in stärkende um .....	73
Von der Selbstentwertung hin zu Selbstannahme und Selbstwertsteigerung .....	74
 <b>5 Vorbereitung auf die Praxis 2:</b>	
<b>Selbstfürsorge .....</b>	<b>79</b>
Wenn Sie NICHT frustrationsanfällig sind .....	79
Tasten Sie sich an die Wirkung der Klopftechniken heran .....	83
Wer nicht wagt, der nicht gewinnt .....	87
So können Sie Ihre Physiologie unterstützen .....	88
Zusammenfassung .....	88
 <b>6 Klopfen für die Selbstwertstärkung – Das 8-Schritte-Programm .....</b>	<b>89</b>
 <b>7 Zusätzliche Übungen .....</b>	<b>122</b>

<b>8 Klopfstolpersteine</b> .....	131
Die Blockaden erkennen und behandeln .....	132
Die Big-five-Blockaden – nach Michael Bohne.....	134
<b>9 Stärken stärken – die Goldblättchen-Sammlung</b> .....	140
Schaffen Sie sich ein Goldblättchen-Heft an .....	141
<b>Zum guten Schluss</b> .....	150
Gutes verstärken als krönender Abschluss .....	150
<b>Dank</b> .....	152
<b>Literatur</b> .....	155