

Inhalt

Vorwort	11
Einleitung	16
Wie es anfing	16
Die große Bedeutung des Selbstwerts	20
Gebrauchsanweisung	22
1 Selbstwert: Was ist das eigentlich?	25
Selbstwert und Selbstwertkrisen –	
Prägungen und andere gute Gründe	26
Selbstwert ist komplex – allein schon die Begriffe	26
Selbstwert und Bindung	27
Selbstwert und Herkunfts familie	29
Selbstwert und Trauma	31
Selbstwertkrisen – die Scham, nicht gut genug zu sein	32
Chronischer Stress, Selbstausbeutung 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
2 Wie unser Gehirn tickt:	
Selbstwert und das Nervensystem	42
Selbstwert und die Evolutionsbiologie	45

3 Die Energetische Psychologie	47
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
4 Vorbereitung auf die Praxis 1:	
Selbstwert-Themen ordnen	67
So wandeln Sie schwächende Gedanken in stärkende um	73
Von der Selbstentwertung hin zu Selbstannahme und Selbstwertsteigerung	74
5 Vorbereitung auf die Praxis 2:	
Selbstfürsorge	79
Wenn Sie NICHT frustrationsanfällig sind	79
Tasten Sie sich an die Wirkung der Klopfttechniken heran	83
Wer nicht wagt, der nicht gewinnt	87
So können Sie Ihre Physiologie unterstützen	88
Zusammenfassung	88
6 Klopfen für die Selbstwertstärkung – Das 8-Schritte-Programm	89
7 Zusätzliche Übungen	122

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