

# INHALT

Vorwort	7
Einleitung	10
<b>1 Alles über Selbstwertkonzepte</b>	<b>19</b>
1.1 Was sind Menschen wert?	19
1.2 Wie entstehen Selbstwertkonzepte?	20
1.3 Wann sind Selbstwertkonzepte schädlich?	22
1.4 Typische Selbstwertbomben	33
1.5 Lassen sich ungünstige Selbstwertkonzepte verändern?	42
<b>2 Pauschales Selbstbewerten: Ursachen und Konsequenzen</b>	<b>43</b>
2.1 Pauschales Selbstbewerten	43
2.2 Gründe für pauschales Selbstbewerten	45
2.3 Auswirkungen pauschalen Selbstbewertens	46
<b>3 Eigene Selbstwertbomben erkennen</b>	<b>53</b>
3.1 Bewusste und unbewusste Konzepte	53
3.2 Denken und Gefühle	55
3.3 Detektivarbeit: eigene Selbstwertkonzepte entdecken	66
<b>4 Das Ziel: angemessene Gefühls- und Verhaltensreaktionen</b>	<b>79</b>
4.1 Angemessene Veränderungsziele formulieren	79
4.2 Veränderungsziele prüfen	81
4.3 Beispiele für das Prüfen von Veränderungszielen	84
<b>5 Eigene Selbstwertbomben entschärfen</b>	<b>91</b>
5.1 Werkzeuge zum Prüfen von Selbstwertkonzepten	91
5.2 Der Abschied vom »wertvollen« Menschen	99
5.3 Die Alternative zum Selbstwert: das Selbstbild	105
5.4 Das Selbstbild erstellen	107
<b>6 Ein neues Selbstwertkonzept erstellen</b>	<b>111</b>
6.1 Vorgehen beim Erstellen neuer Selbstwertkonzepte	111
6.2 Beispiele für das Prüfen alter und Erstellen neuer Selbstwertkonzepte	112
6.3 Selbst ist die Frau/ der Mann: die Selbstanalyse von Emotionen	121

<b>7</b>	<b>Neue Selbstwertkonzepte und Selbstbewertungen leben lernen</b>	143
7.1	Wie neue Konzepte erlernt werden	143
7.2	Übungen bestimmen und Übungsleitern erstellen	149
7.3	Das innere Drehbuch und Üben in der Vorstellung	161
7.4	Neue Selbstwertkonzepte im Alltag trainieren	165
	<b>Noch mehr Information</b>	171
	Übersicht der Arbeitsmaterialien	172
	Weiterlesen	192