

INHALT

Vorwort	7
Einleitung	10
1 Alles über Selbstwertkonzepte	19
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
2 Pauschales Selbstbewerten: Ursachen und Konsequenzen	43
2.1 Pauschales Selbstbewerten	43
2.2 Gründe für pauschales Selbstbewerten	45
2.3 Auswirkungen pauschalen Selbstbewertens	46
3 Eigene Selbstwertbomben erkennen	53
3.1 Bewusste und unbewusste Konzepte	53
3.2 Denken und Gefühle	55
3.3 Detektivarbeit: eigene Selbstwertkonzepte entdecken	66
4 Das Ziel: angemessene Gefüls- und Verhaltensreaktionen	79
4.1 Angemessene Veränderungsziele formulieren	79
4.2 Veränderungsziele prüfen	81
4.3 Beispiele für das Prüfen von Veränderungszielen	84
5 Eigene Selbstwertbomben entschärfen	91
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
6 Ein neues Selbstwertkonzept erstellen	111
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

7 Neue Selbstwertkonzepte und Selbstbewertungen leben lernen	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
Noch mehr Information	171
Übersicht der Arbeitsmaterialien	172
Weiterlesen	192