

Inhalt

Vorwort zur 2. Auflage	5
Vorschläge zum Umgang mit diesem Buch	6
Was ist Selbstbewusstsein?	7
Definitionen und Meinungen	7
Mehr Selbstbewusstsein – die richtigen Ziele	10
Mit mehr Selbstbewusstsein wird vieles leichter	14
Die Wurzeln meines Selbstbewusstseins – wo kommt's her?	19
Erziehung und Prägung durch die Eltern	19
Unsere Glaubenssätze	25
Meine Stärken – meine Schwächen	35
So sehe ich mich selbst – Selbstbild	37
So sehen mich die anderen – Fremdbild	41
Stärken stärken – Schwächen schwächen	46
Selbstbewusstsein im Beruf	49
Authentisch sein – so klappt's!	51
Bye-bye, Bescheidenheit! Raus auf die Bühne!	55
Raus aus der Harmoniefalle – Mut zum „Nein!“	61

„Machtspielchen sind doof!“ Ja, wirklich?	66
Mehr Biss bitte – reden Sie Klartext ohne Weichspüler!	67
Ergreifen Sie die Initiative – love it, change it or leave it!	71
Netzwerken – verbünden mit den Starken!	75
 Selbstbewusstsein im Privatleben	 77
Nehmen Sie sich wichtig – stehen Sie ein für Ihre Bedürfnisse!	77
Selbstbewusster Mann – selbstbewusste Frau	80
 Bleiben Sie dran!	
Der Feinschliff für Ihr Selbstbewusstsein	87
Immer wieder innehalten – regelmäßige Auszeit	87
Selbstbewusste Körpersprache	90
So bringen Sie Ihr Selbstbewusstsein zum Strahlen	101
 Nie wieder Zweifel? Quatsch!	
Richtiger Umgang mit Krisen	103
Wo Licht ist, ist auch Schatten – cooler Umgang mit Angriffen	107
Warum immer gut drauf?	112
Nobody is perfect – und Perfektionismus ist anstrengend	117
Noch ein paar Ideen	121
 Stichwortverzeichnis	 125