

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>Widmung</b>	<b>9</b>
<b>Vorwort von E. K. Geffroy</b>	<b>11</b>
<b>Vorwort zur 2. Auflage</b>	<b>13</b>
<b>Vorwort zur 1. Auflage</b>	<b>15</b>
<b>Sind Sie erfolgreich?</b>	<b>19</b>
<b>1 Selbsterkenntnis</b>	<b>23</b>
1.1 Meine Schatzkiste	24
1.2 Mein Kraftplatz	29
1.3 Ken & Barbie: Mein Schein- oder Sein-TÜV	31
1.4 „Ach wie gut, dass niemand weiß, dass ich ...“: Vom Selbst- und Fremdbild	37
1.4.1 Fremdbild	37
1.4.2 Selbstbild	40
1.5 Ihr inneres Team ist immer an Bord	46
1.6 Zusammenfassung 1. Kapitel Selbsterkenntnis	49
<b>2 Selbstsicherheit</b>	<b>51</b>
2.1 Sicher, geborgen und frei!	52
2.2 Die „kleine homöopathische Dosis Oberchecker“	56
2.3 Der erste Eindruck prägt, der letzte bleibt	58
2.4 Die Nervosität hat das Steuer übernommen – Wie Sie selbstsicher schwere Situationen meistern	66
2.5 Selbstbewusst und überzeugend Gespräche führen	72
2.6 Der Umgang mit für uns schwierigen Menschen oder „Friede sei mit Dir Du A ...“	76
2.7 Worte sind Fenster oder auch Mauern (M. B. Rosenberg)	79
2.8 Zusammenfassung 2. Kapitel Selbstsicherheit	82
<b>3 Selbstvertrauen</b>	<b>83</b>
3.1 Die Geister, die ich rief	88
3.2 Ich vertraue mir und Dir	90

<b>3.3</b>	<b>Die Hoffnung und das Pflanzen des Apfelbäumchens</b>	<b>94</b>
<b>3.4</b>	<b>„Mein Bauch spricht“ – Der innere Ratgeber</b>	<b>95</b>
<b>3.5</b>	<b>Die Gabe der Hingabe</b>	<b>98</b>
<b>3.6</b>	<b>Die 13 Regeln des Vertrauens von Stephen M. R. Covey</b>	<b>100</b>
<b>3.7</b>	<b>Zusammenfassung 3. Kapitel Selbstvertrauen</b>	<b>110</b>
<b>4</b>	<b>Selbstwert</b>	<b>111</b>
<b>4.1</b>	<b>Anerkennen und wertschätzen, was ich bin!</b>	<b>112</b>
<b>4.2</b>	<b>Perfekt ist nicht mal Zeus</b>	<b>115</b>
<b>4.3</b>	<b>Der Geißler – die Kritik an mir selbst</b>	<b>117</b>
<b>4.4</b>	<b>Die Grenzen setzen: Wer da baut in den Gassen, muss die Leute reden lassen</b>	<b>122</b>
<b>4.5</b>	<b>Zusammenfassung 4. Kapitel Selbstwert</b>	<b>125</b>
<b>5</b>	<b>Selbstmotivation</b>	<b>127</b>
<b>5.1</b>	<b>Mein Motivator ist ...</b>	<b>130</b>
<b>5.2</b>	<b>Wo ist meine Lebenslust?</b>	<b>144</b>
<b>5.3</b>	<b>Und täglich grüßt das Murmeltier</b>	<b>146</b>
<b>5.4</b>	<b>Der „Katastrophen-Tag“</b>	<b>149</b>
<b>5.5</b>	<b>Meine wichtigsten Menschen, die mich motivieren</b>	<b>150</b>
<b>5.6</b>	<b>Energievampirfreundschaften</b>	<b>152</b>
<b>5.7</b>	<b>„Danke für ...“</b>	<b>153</b>
<b>5.8</b>	<b>Zusammenfassung 5. Kapitel Selbstmotivation</b>	<b>158</b>
<b>6</b>	<b>Selbstgelassenheit</b>	<b>159</b>
<b>6.1</b>	<b>Ich bin dann mal entspannt</b>	<b>160</b>
<b>6.2</b>	<b>Ich erschaffe mir meine Welt, wie sie mir gefällt</b>	<b>164</b>
<b>6.3</b>	<b>Humor ist, wenn man trotzdem lacht!</b>	<b>167</b>
<b>6.4</b>	<b>„Mitten im Winter habe ich erfahren, dass es in mir einen unbesiegbaren Sommer gibt.“</b>	<b>168</b>
<b>6.5</b>	<b>Zusammenfassung 6. Kapitel Selbstgelassenheit</b>	<b>172</b>
<b>7</b>	<b>Selbstverantwortung</b>	<b>173</b>
<b>7.1</b>	<b>„Ach ich arme Sau“</b>	<b>173</b>
<b>7.2</b>	<b>Der Rucksack ist so schwer</b>	<b>177</b>
<b>7.3</b>	<b>„Quäl Dich, Du Sau!“</b>	<b>181</b>
<b>7.4</b>	<b>Das Glück kommt zu denen, die es erwarten. Halten Sie die Tür auf!</b>	<b>182</b>
<b>7.5</b>	<b>Zusammenfassung 7. Kapitel Selbstverantwortung</b>	<b>184</b>

<b>8</b>	<b>Selbstbestimmung</b>	<b>185</b>
<b>8.1</b>	<b>Die innere Stimme als Wegweiser</b>	<b>185</b>
<b>8.2</b>	<b>Die jungen Jahre prägen</b>	<b>191</b>
<b>8.3</b>	<b>Es ist nie zu spät, eine gute Kindheit gehabt zu haben</b>	<b>192</b>
<b>8.4</b>	<b>Sterben werde ich an einem anderen Tag</b>	<b>195</b>
<b>8.5</b>	<b>Es ist nie zu spät ...</b>	<b>199</b>
<b>8.6</b>	<b>Zusammenfassung 8. Kapitel Selbstbestimmung</b>	<b>207</b>
<b>9</b>	<b>Selbstliebe</b>	<b>209</b>
<b>9.1</b>	<b>Mein Körper und ich</b>	<b>210</b>
<b>9.2</b>	<b>Ich bin, wie ich bin, und dafür liebe ich mich</b>	<b>215</b>
<b>9.3</b>	<b>Einbein und Einbein macht Zweibein – Wie Sie vom Einbeiner zum Zweibeiner werden</b>	<b>217</b>
<b>9.4</b>	<b>Sexualität ist Lebenskraft</b>	<b>220</b>
<b>9.5</b>	<b>Zusammenfassung 9. Kapitel Selbstliebe</b>	<b>226</b>
<b>10</b>	<b>Malen Sie Ihr eigenes Bild – Gehen Sie Ihren eigenen Weg</b>	<b>227</b>
<b>11</b>	<b>Danke</b>	<b>231</b>
<b>12</b>	<b>Hinweise</b>	<b>233</b>
<b>13</b>	<b>Quellenverzeichnis &amp; Literaturempfehlungen</b>	<b>237</b>