

# Inhalt

Du bist einzigartig .....	6
Warum gerade 6 Minuten so genial sind .....	8
In diesem Buch behandeln wir drei Grundthemen .....	10
Die Macht der positiven Gedanken .....	13

## Das Selbstbewusstsein entwickeln

Wie wird Selbstbewusstsein überhaupt gebildet? .....	20
Sich selbst kennenlernen .....	23
Welche Meinung hast du von dir selbst? .....	27
Ist dein Selbstbild eher positiv oder negativ? .....	32
»Das habe ich schon immer so gemacht ...« .....	38

## Mehr Selbstachtung gewinnen

Warum Selbstachtung so wichtig ist .....	48
Der Turbo für unsere Selbstachtung .....	62
Zu seinen Stärken stehen .....	68
Zu seinen Schwächen zu stehen zeigt wahre Größe .....	74
Hinter jeder Schwäche verbirgt sich eine Stärke .....	88
»Ich bin es mir wert ...« .....	92
Die eigene Entscheidungskraft stärken .....	98
Den bisherigen Weg würdigen .....	104

## **Das Selbstvertrauen stärken**

<b>Was Selbstdisziplin mit Selbstvertrauen zu tun hat . . . . .</b>	<b>112</b>
<b>Was tust du abends für dein Selbstwertgefühl? . . . . .</b>	<b>120</b>
<b>Den Tag Revue passieren lassen . . . . .</b>	<b>125</b>
<b>Den alltäglichen »Meckerer« ausschalten . . . . .</b>	<b>130</b>
<b>»Wenn ich du wäre ...« . . . . .</b>	<b>136</b>
<b>Was würdest du tun, wenn du Selbstvertrauen hättest? . . . . .</b>	<b>141</b>
<b>Den Verstand auf neue Pfade lenken . . . . .</b>	<b>148</b>
<b>Die Kraft der Affirmationen . . . . .</b>	<b>156</b>
<b>Die »Das habe ich anders gemacht«-Liste . . . . .</b>	<b>162</b>
<b>Die Ratschläge des besten Freundes . . . . .</b>	<b>167</b>
<b>Erste-Hilfe-Blatt . . . . .</b>	<b>171</b>
<b>Bleib immer dran! . . . . .</b>	<b>175</b>
 <b>Anhang . . . . .</b>	 <b>176</b>