VORWORT 4

Was sind Sie sich wert? Seite 6

TEST:
ERKENNEN SIE SICH SELBST 8

WIE SIEHT IHR PROFIL AUS?
DIE AUSWERTUNG 11

Die Punkte 11
Die Buchstaben 12

Wie Selbstwertgefühl entsteht Seite 14

DIE DREI SÄULEN DES SELBSTWERTGEFÜHLS 16

Selbstakzeptanz 17
Selbstvertrauen 20
Kommunikative Kompetenz 21

EIN STÄNDIG WECHSELNDES GEFÜHL 25

Verschiedene Rollen 26
Umbrüche ermöglichen Wachstum 26

POSITIVE ZEICHEN UND ALARMSIGNALE 29

Mit Freude durchs Leben 30
Abhängig von anderen 31

SELBSTERFÜLLENDE PROPHEZEIUNGEN 32

Lieber unsichtbar bleiben 33
Die ewige Aufschieberei 34
Die liebe Liebe 35
Es immer allen recht machen 36
Einsatz bis zum Burn-out 37
Wie ich aussehe, so bin ich 38
Aus ungesunden Kreisläufen aussteigen 39

Bibliografische Informationen
http://d-nb.info/1008471275

digitalisiert durch DEUTSCHE NATIONAL BIBLIOTHEK

Den Selbstwert stärken: **Die 7 Schlüssel** Seite 40

1. SCHLÜSSEL: SICH SELBST AKZEPTIEREN 42

Du musst – du sollst – du darfst nicht 42

Warum Vergleiche mit anderen schaden 50

2. SCHLÜSSEL: ACHTSAMKEIT ÜBEN 52

Gut für sich sorgen 53

Glanzlichter setzen 58

Leitbilder geben Orientierung 59

3. SCHLÜSSEL: DENKMUSTER ÄNDERN 61

1. Sich prägende Denkmuster bewusst machen 62

2. Die Richtigkeit der Muster systematisch anzweifeln 66

3. Neue Denkmuster 66

4. Entsorgung alter Muster 68

5. Neue Muster einüben 72

4. SCHLÜSSEL: INNEREN REICHTUM VERMEHREN 73

Das Stärkende im Schweren entdecken 74

Das persönliche Motto 80

5. SCHLÜSSEL: WISSEN, WAS SIE WOLLEN 82

Schritt für Schritt zum Erfolg 89

Dran bleiben! 94

6. SCHLÜSSEL: PERSÖNLICHKEIT ZEIGEN 96

Stärken Sie Ihre Ausstrahlung ... 98

Verschenken Sie Ihre Aufmerksamkeit nicht wahllos 103

7. SCHLÜSSEL: KOMMUNIKATIVE KOMPETENZ ÜBEN 105

Fragen Sie nach! 107

Holen Sie bewusst Feedback ein 111

Den **Selbstwert** festigen Seite 112

JETZT BLOSS NICHT AUFGEBEN! 114

Erste Hilfe bei Rückschlägen 119

AKTIV DIE WELT ENTDECKEN 121

Neue Erfahrungen machen 121

BÜCHER, DIE WEITERHELFEN ... 126

ÜBUNGSREGISTER 127

IMPRESSUM 128