

# Inhaltsverzeichnis

**WAS ERWARTET SIE IN DIESEM MITMACHKURS?**

5

**WAS SIND STÄRKEN EIGENTLICH?**

8

**IMPULS: DREI ERFOLGSFAKTOREN**

13

**IMPULS: SELBSTEINSCHÄTZUNG**

18

**IMPULS: FREMDEINSCHÄTZUNG**

32

**IMPULS: SCHWÄCHEN ANNEHMEN**

38

**IMPULS:  
STÄRKE ZEIGEN IM UMGANG MIT SICH UND ANDEREN**

**41**

**IMPULS: STÄRKE ZEIGEN IN GESPRÄCHEN**

**51**

**IMPULS: WERDEN SIE SPIELEND AKTIV**

**60**

**FAZIT UND AUSBLICK**

**62**

**Literaturtipps**

**64**

**Über die Autorin**

**64**