

Inhalt

Kraftvoll durchs Leben	5
▪ Wirksamkeit: ein menschliches Grundbedürfnis	6
▪ Die Grundlagen der Selbstwirksamkeit	13
▪ Facetten der Selbstwirksamkeit	19
▪ Erkenntnisse aus Forschung und Wissenschaft	27
▪ Wie alles zusammenhängt: die Ebenen Ihres Erlebens	34
▪ Machen Sie den Test: Wie selbstwirksam erleben Sie sich?	36
 Was Ihre Selbstwirksamkeit schwächt	 41
▪ Falsch gedacht! Irrtümer rund um die Selbstwirksamkeit	42
▪ Bewertungen und Maßstäbe	52
▪ Torpediert uns mit Selbstzweifeln: der innere Kritiker	62
▪ Hinderliche Verhaltensmuster	68
 Ihr Weg zu mehr Selbstwirksamkeit	 73
▪ Die fünf Schlüssel	74
▪ Schlüssel Nr. 1: Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung	75
▪ Schlüssel Nr. 2: Lernen aus Stärke-Erfahrungen	79
▪ Schlüssel Nr. 3: Glaube an die eigenen Fähigkeiten	83
▪ Schlüssel Nr. 4: Orientierung an stimmigen Zielen	85
▪ Schlüssel Nr. 5: Mut, den eigenen Weg zu gehen	91

Kraftquellen für Ihre Selbstwirksamkeit	95
▪ Nr. 1: Achtsamkeit entwickeln	96
▪ Nr. 2: Die Macht der inneren Bilder nutzen	99
▪ Nr. 3: Werden Sie Stärken-Fahnder	102
▪ Nr. 4: Ermutigen Sie sich selbst	104
▪ Nr. 5: Akzeptieren Sie sich selbst	105
▪ Nr. 6: Schauen Sie sich etwas ab	107
▪ Nr. 7: Wechseln Sie die Rolle	108
▪ Nr. 8: Der Alltag zum Üben, die Krise als Prüfung	109
▪ Nr. 9: Schulen Sie Ihr Wollen	110
▪ Nr. 10: Kommen Sie ins Tun!	111
▪ Nr. 11: WOOPen Sie sich zu Ihrem Herzenswunsch	112
▪ Nr. 12: Freude und Begeisterung als Energie-Booster	114
▪ Nr. 13: Sprechen Sie eine selbstwirksame Sprache	115
▪ Nr. 14: Besinnen Sie sich auf sich selbst	116
▪ Nr. 15: »Ja, ich kann, obwohl ...!«	117
▪ Nr. 16: Füttern Sie den richtigen Wolf	118
▪ Nr. 17: Verliebt in die Selbstwirksamkeit	119
▪ Wie Sie andere in ihrer Selbstwirksamkeit stärken	119
▪ Stichwortverzeichnis	124