

Inhaltsverzeichnis

Impressum:	6
Vorwort	14
Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen als Grundvoraus- setzung für die Selbstliebe	16
Wege zu einem glücklichen Leben	19
Was bedeutet Selbstvertrauen?	20
So lässt sich das Selbstvertrauen von Kindern stär- ken	21
Warum Hilfe wichtig ist	23
Darum zerstören Ängste das Selbstvertrauen	24
Überzogenes Selbstbewusstsein - was ist das?	25
Wie lernst Du mit Hilfe von Mindset, dich selbst zu lieben? 27	
Was führt zu einem glücklichen Leben?	29
Charisma	31
Mentale Stärke - was ist das?	33
Verabschiede Dich von Selbstzweifeln	36
Raus aus der Komfortzone	38
Nicht hoffen, sondern handeln	40
Lerne, Dich selbst zu lieben	44

Warum Dir Meditation helfen kann	49
So lernst Du das Meditieren	50
Die verschiedenen Übungen.....	52
Das bewirkt die Meditation	54
Wichtige Begriffe rund um die Meditation	55
Mit Autosuggestionen zu mehr Selbstbewusstsein	59
Wichtig: Die richtigen Menschen im persönlichen Umfeld	60
Ein zufriedeneres Leben mit der richtigen Work-Life-Balance	61
So lernst Du Dich mit Hilfe von NLP selbst zu lieben	63
Die Geschichte des NLP	63
Was ist NLP genau?	67
Diese Ziele lassen sich mit NLP erreichen.....	69
Die Grundlagen der NLP.....	70
Was macht den Menschen aus?	73
So beeinflusst Du Deine Erfahrungen.....	75
Definiere Deine Ziele	79
Der Unterschied zwischen Träumen und Zielen...	81
Beschreibe Deine Werte	83
Mehr Geld als Ziel?	85
Wie soll das Ziel formuliert werden?	87

Wie sollte das Ziel aussehen?	88
Wann ist das Ziel erreicht?	91
So kannst Du Deine Ziele besser erreichen	93
Finde die eigene Motivation.....	95
Motivation ist nicht gleich Motivation	97
Negative Erfahrungen als Energiespender	100
So steigerst Du Deine Motivation	101
Wie sieht die Motivation aus?	104
Finde Belohnungen für Dich	105
Lerne die Sprache des Erfolgs	108
Limiting Beliefs und Selbstvertrauen	109
Was treibt Dich an?	112
Dein Lebensziel finden: eine Herausforderung..	113
Betrachte den Weg zum Ziel.....	116
Definiere Deine Persönlichkeit.....	117
Leg Deinen „inneren Schweinehund“ ab	122
Der Faktor Zeit	124
Erschaffe Dein Selbstbild	125
Tritt mutiger auf	126
Ängste überwinden mit „Reframing“	129
Warum hast Du Ängste?.....	131

Woher kommt die Angst?	132
Wie lassen sich Phobien heilen?	133
Welchen Einfluss hat der Körper auf die Angst? .	135
Verändere Deine Gewohnheiten	136
So bekämpfst Du Gewohnheiten strategisch	138
 Wie kannst Du Ereignisse aus der Vergangenheit bewältigen?	139
 Kannst Du Dein Selbstbewusstsein trainieren - und wenn ja, wie?	142
 Lesen zur Stärkung des Selbstvertrauens.....	142
 Sprachtraining für mehr Selbstbewusstsein	142
 Der eigene YouTube Chanel.....	144
 Die richtige Rhetorik	144
 Mit Selbstbewusstsein das Unterbewusstsein beeinflussen	145
 Ein Problem: Die Nervosität	146
 Auf den Wortschatz kommt es an	147
 So verwirklichst Du Deine Selbstliebe	148
 Zeige, welche Stärken in dir stecken	148
 Werde Dein eigenes Markenzeichen	150
 Warum sind Liebe und Selbstliebe für das Selbstbewusstsein wichtig?	154
 Ändere Deine Glaubenssätze	155

So beseitigst Du die Gründe für Selbstzweifel ...	157
Ein Tagebuch anlegen	160
Die Perspektive ändern	160
Disziplin: eine wichtige Eigenschaft für mehr Selbstbewusstsein	168
Ein erfülltes Leben mit mehr Selbstbewusstsein	170
Einen Sinn für das Leben finden	171
Warum Empathie und Mitgefühl wichtig sind	173
Wie ist es um Deine soziale Kompetenz bestellt?174	
Feiere Deine Erfolge	176
Aus einem Idol wird ein Ebenbürtiger	176
Wenn einmal kritisiert werden muss	177
Warum Egoismus nicht unbedingt negativ ist	178
Wie kannst Du Grenzen setzen?	179
Authentisch sein - wie geht das?	180
Das zeichnet selbstbewusste und erfolgreiche Menschen aus	182
Kommunikation und Auftreten als Schlüssel zum Erfolg.....	183
Smalltalk - was ist das?	184
Darum ist Smalltalk so wichtig	186
Smalltalk: eine unverzichtbare Fähigkeit im Alltag188	

Grundvoraussetzung für einen erfolgreichen Smalltalk: die Selbstsicherheit	188
 Tipps für mehr Selbstsicherheit:	190
 Konzentriere Dich nicht nur auf Deine Schwächen	190
 Achte auf Dich	190
 Warum Körpersprache wichtig ist	192
 Körpersprache - was ist das?	192
 Die Körperhaltung	193
 Doch was ist das Geheimnis des Erfolgs von erfolgreichen Menschen?.....	193
 Wichtig: die Authentizität.....	194
 Negative Signale.....	195
 Die Stimme	198
 Die Mimik	198
 Die Gestik.....	200
 Hauptsache wohlfühlen.....	203
 Lieber underdressed oder overdressed?	204
 Welche Körperteile senden welche Signale aus? 204	
 Wie erkennst Du Emotionen?.....	208
 Glück und Unglück.....	209
 List und Tücke durchschauen	209
 Typische Fehler von Frauen	211

Die eigenen Fehler erkennen	211
Typisch Mann.....	212
Sind Männer die besseren Lügner?	213