

Vorwort	6
Selbstbewusstsein – Was ist das überhaupt?	12
TEIL 1 Warum wir nicht selbstbewusst sind	17
1. Geltungsbedürfnis	19
2. Fremdbestimmung	23
3. Kritik	27
4. Prägungen aus der Kindheit	31
5. Misserfolge	35
TEIL 2 25 Wege zu mehr Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl	39
1. Das große Kennenlernen	41
2. Die Angst vor dem Egoismus überwinden	46
3. Einen Selbstwert definieren	50
4. Die Schatzsuche	54
5. Die Befreiung aus der Opferrolle	58
6. Die Schrecken der Vergangenheit hinter sich lassen	62
7. Motivation, die wirklich funktioniert	69
8. Die Perspektive anpassen	73

9. Die Reise dokumentieren	77
10. Kritik richtig zuordnen	82
11. Lernen, wie man „Nein!“ sagt	88
12. Wenn schon vergleichen, dann richtig	94
13. Ängste besiegen und hinter sich lassen	99
14. Das Geltungsbedürfnis selbst befriedigen	105
15. Einen eigenen Weg einschlagen	109
16. Wie die Selbstfürsorge zur Selbstliebe führt	113
17. Den Anker werfen und erneut loslegen	117
18. Den Werkzeugkasten und seine Anwendung überprüfen ...	122
19. Alte Misserfolge in Erfolge umwandeln	127
20. Den Verstand ins Fitnessstudio schicken	131
21. Runter mit der Fassade!	137
22. Auf das Negative scheißen	141
23. Es mit Humor nehmen	146
24. Wie innen, so außen – wie außen, so innen	150
25. Es auch wirklich anpacken	154

TEIL 3 | Deine eigene Strategie für mehr Selbstbewusstsein 159

Schritt für Schritt	161
Abschließende Worte	170
Die Reise geht weiter	173