

INHALT

EINLEITUNG: DAS VERGESSENE GESCHENK

Irgendwo auf der Reise deines Lebens	
ging etwas verloren	6
Motivationssnack: Nimm die Karotte mit!	12

GLAUBENSsätze: DIE BEWEISLAGE IST ERLEUCHTEND

Negative Überzeugungen und wie sie entstehen	18
Wie sich negative Glaubenssätze auf dein Leben auswirken	22

QUELLEN UND TANKSTELLEN DES SELBSTWERTGEFÜHLS

Deine Kindheit	32
Deine Mitmenschen	43
Selbsterfahrung	52

DEINE SELBSTWERT-RÄUME

Helle Zimmer, dunkle Zimmer	60
-----------------------------	----

INNERE TANKSTELLEN UND INNERE RÄUBER

Den inneren Kritiker auf Urlaub schicken	70
Die liebevolle Mentorin in dir erwecken	84
Den inneren Sklaventreiber stoppen	98
Exkurs in die Welt der Affirmationen	110

DIE STÄRKEN IN DEINEN SCHWÄCHEN ENTDECKEN

Geliebt sein – mit all deinen »Macken«	120
Schreib ein Loblied auf dich	131
Bist du ein roter Ferrari?	139

SAG ADIEU ZU SELBSTWERT-DIEBEN

Wer klaut dir deinen Wert?	148
Verkauf dich auch selbst nicht unter Wert	166

DIE REISE GEHT WEITER

Pack deinen Selbstwert-Koffer	178
Danke, du Herzensmensch!	187
Meine Angebote	190
Impressum	192