

# LEBENSKOMPETENZEN I

## Ein starkes Selbst

- 8 Selbstachtung: Einverstanden sein mit sich selbst  
SUSIE REINHARDT
- 14 Handlungskompetenz: Wie Sie umsetzen, was Sie sich vorgenommen haben  
ANNE OTTO
- 22 Selbstdistanz:  
Bitte Abstand halten!  
ANDREAS HUBER
- 26 Selbsttäuschung: Sich selbst in ein mildes Licht rücken  
ULLA GOSMANN
- 30 Selbstgespräche:  
Öfter mal auf sich selbst hören  
EVA TENZER

# LEBENSKOMPETENZEN II

## Den Alltag bewältigen

- 38 Stresskompetenz:  
„Ich schaff das schon!“  
URSULA NUBER
- 44 Konfliktkompetenz: Sich den Problemen stellen  
THOMAS ESTERMANN, BARBARA LEU
- 48 Entscheidungskompetenz:  
Nicht zu viel auf einmal!  
ROY BAUMEISTER, JOHN TIERNEY
- 52 Medienkompetenz: Entspannter Umgang mit den neuen Medien  
KATHARINA SIECKMANN
- 58 Zeitkompetenz:  
Time is on my side  
ELMAR HATZELMANN, MARTIN HELD

# LEBENS-KOMPETENZEN III

## Standhalten

- 66 Risikokompetenz: Mit Unsicherheit  
sicher leben können  
URSULA NUBER
- 72 Rückzugskompetenz: Allein sein als  
Schlüssel zur Selbsterkenntnis  
HEIKO ERNST
- 78 Skeptisches Denken: „Zweifeln ist fruchtbar“  
ANDREAS URS SOMMER IM GESPRÄCH
- 82 Durchsetzungskompetenz:  
Klein begeben ist keine Lösung!  
HEIKO ERNST
- 86 Gefühlskompetenz: Der intelligente  
Umgang mit Emotionen  
HEIKO ERNST
- 90 Selbstschutz: Raus aus dem Hamsterrad  
SUSIE REINHARDT
- 3 Editorial
- 5 Impressum
- 96 Markt
- 98 Cartoon