

# 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

# LEBENSKOMPETENZEN 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 beigeben 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