

Inhalt

Prolog	13
Bewusst selbst sein	19
Selbstwertgefühl – davon könnte ich mehr gebrauchen!	19
Was unterscheidet einen selbstbewussten von einem nicht selbstbewussten Menschen?	22
Was bewirkt ein geringes Selbstwertgefühl?	24
Hohe Kränkbarkeit	25
Angst, Fehler zu machen und falsche Entscheidungen zu treffen	27
Perfektionsstreben	28
Zweifel an den eigenen Fähigkeiten	29
Angst vor Ablehnung	30
Harmoniesucht und blockierter Zugang zu den eigenen Bedürfnissen	31
Angriff als Verteidigung: die Zicken	32
Überzeugung, wenig bewirken zu können	34
Zweifel an den eigenen Rechten	36
Schuld und Scham	37
Resignation und mangelnde Lebensfreude	38
Ein fremdes Leben leben	39
Angst, die Kontrolle zu verlieren	40
Selbsthass	41

Angst vor Veränderung	41
Lesen Sie trotzdem weiter!	42
Ich habe kein Selbstwertproblem!	43
Auswirkungen auf das Miteinander	
Oder: Die tatsächlichen Schwächen von selbstunsicheren	
Menschen	46
Opferdenken	47
Missgunst und Schadenfreude	49
Unaufrichtigkeit	50
Kommunikation und Selbstwert	52
Verheimlichung, Schuldzuweisung und passiver	
Widerstand	52
Vorschnelle Verteidigung	59
Setz mich bitte nicht unter Druck!	60
Gefahr erkannt ist fast Gefahr gebannt	63
Die Stärken von selbstunsicheren Menschen	64
Warum bin ich nur so unsicher?	67
Ursachen für ein geringes Selbstwertgefühl	67
Mama ist lieb! Wie Urvertrauen und Bindung	
entstehen	69
Die Rolle des Vaters	72
Was Kindern guttut	73
Die unsichere Bindung	75
Wie ist Mama heute gelaunt?	
Die anklammernde Bindung	77
Mama ist so kühl! Die vermeidende Bindung	79
Mama erdrückt mich!	80
Mama, du kannst mich mal!	80
Mama ist enttäuscht!	82
Mama ist so ängstlich!	82
Mama findet mich immer toll!	83
Exkurs: Ich bin der Größte! Der Narzisst	83

Mama und Papa, ich brauche euch so sehr!	88
Sind die Kindheitserfahrungen wirklich so prägend? ..	90
Ihre Eltern hatten es selbst nicht leicht!	91
Biografisches Selbstbewusstsein	92
Andere Einflüsse und Ursachen für ein niedriges Selbstwertgefühl	93
Das innere Kind	95
Ich will da raus!	97
So werde ich selbstbewusster	98
Selbstannahme	100
Akzeptieren Sie Ihre Unsicherheit!	101
Atmen gegen die Angst	103
Schäme dich nicht, lebe!	105
Akzeptieren Sie Ihre Schwächen und sehen Sie Ihre Stärken!	107
Ein Hinweis für sehr unsichere Menschen	110
Nehmen Sie Ihr inneres Kind an die Hand!	111
Schreiben Sie sich einen Brief	116
Was tun, wenn ich ein Narzisst bin?	118
Das Epizentrum des geringen Selbstwertgefühls: Ich bin schlecht!	122
Ich hasse lieber mich als meine Eltern	124
Ja, aber	126
Der schmale Grat zwischen eigener Verantwortung und Opfersein	128
Ich bin gut!	131
Vom Zauber der Selbstregulation	135
Finden Sie zu sich selbst!	137
Machen Sie eine persönliche Bestandsaufnahme	141
Ihr Selbstbild als Mann und als Frau	144
Ich bin nicht schön!	148
Wie mache ich das Beste aus meinem Typ?	151

Ich will zu hundert Prozent angenommen werden!	153
Nutzen Sie Ihre Vorstellungskraft	155
Distanzierungsübungen	156
Übungen zum Kraftauftanken	158
Versuchen Sie es mal mit Dankbarkeit!	164
Ich darf ein schönes Leben haben!	166
Gehen Sie mit offenen Augen durch die Welt!	168
Kommunikation	170
Trauen Sie sich, offen zu sein und in Ihr Leben einzugreifen!	170
Reden Sie!	171
So sagen Sie es am besten	175
Ich-Botschaften	179
Erkennen Sie Ihre eigenen Anteile!	180
Lassen Sie sich nicht in die Ecke treiben!	
Es geht um Argumente	183
Bin ich nur offen oder schon ein Querulant?	188
Wenn Argumente nicht weiterhelfen	189
Doch noch ein Wort zur Schlagfertigkeit	193
»Nein« spricht sich ganz einfach aus!	
Vom Umgang mit Erwartungen	196
Wie gehe ich mit Kritik um?	199
Ich bin grundsätzlich schuld!	204
Wie äußere ich eine Kritik?	206
Loben und gelobt werden	208
Körpersprache: Gehen Sie aufrecht!	209
Achtung, Paparazzi!	212
Smalltalk	213
Handeln	215
Übernehmen Sie Verantwortung und handeln Sie!	215
Entscheiden Sie sich!	220
Setzen Sie sich realistische Ziele!	222
Disziplin und Schaffensfreude	224

Übertriebenes Pflichtbewusstsein	228
Treiben Sie Sport! Tipps für Faule	232
Fühlen	235
Angst	236
Aggression	243
Trauer und Depression	250
Scham und Schande	256
Spaß und Freude	259
Aktivieren Sie Ihr Belohnungssystem!	261
Stolz	264
Wie Sie Ihr Leben verändern – Übungen	267
Verantwortung und Opferdasein	267
Die Wirklichkeit anerkennen	270
Übung	273
Wenn der Widerstand groß ist	275
Das Schattenkind und das Erwachsenen-Ich	275
Übung	277
Ertappen und umschalten	277
Wie Sie Ihr Leben verändern – Test und Tipps	279
Intro- und Extraversion	279
Test: Bin ich extra- oder introvertiert?	280
Extravertiert	281
Introvertiert	284
Epilog	289
Danksagung	293
Literaturhinweise	295
Register	000