

# Inhalt

<b>Prolog</b> .....	<b>13</b>
<b>Bewusst selbst sein</b> .....	<b>19</b>
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
Unaufrechtheit .....	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? .....	
Ursachen für ein geringes Selbstwertgefühl .....	67
Mama ist lieb! Wie Urvertrauen und Bindung entstehen .....	67
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
<b>Ich will da raus!</b> .....	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
<b>Kommunikation .....</b>	<b>170</b>
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
<b>Handeln .....</b>	<b>215</b>
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
<b>Wie Sie Ihr Leben verändern – Übungen . . . . .</b>	<b>267</b>
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
<b>Wie Sie Ihr Leben verändern – Test und Tipps . . . . .</b>	<b>279</b>
Intro- und Extraversion . . . . .	279
Test: Bin ich extro- oder introvertiert? . . . . .	280
Extravertiert . . . . .	281
Introvertiert . . . . .	284
<b>Epilog . . . . .</b>	<b>289</b>
Danksagung . . . . .	293
Literaturhinweise . . . . .	295
Register . . . . .	000