

INHALT

Ein kluger Umgang mit Selbstzweifeln und Ängsten ...	4
Vorrunde: Was genau macht Ihnen zu schaffen?	6
Glauben Sie nicht alles, was Sie über sich denken!	10
»Ich würde ja, aber ...«	11
Wie unsere Ängste aus dem Ruder laufen können	15
Wir können lernen, klüger mit unseren Ängsten umzugehen	19
Kopf oder Bauch?	26
Selbstzweifel sind auch keine Lösung.....	28
Was wollen Sie eigentlich?.....	29
Die Seelen in unserer Brust	34
Wie sich das Gehirn den Wind aus den Segeln nimmt ..	37
Das Gehirn ist ein Gewohnheitstier	42
Alles eine Frage der Persönlichkeit?	51
Die Tücken des schnellen Denkens	56
Wer hat hier eigentlich das Kommando?	57
Käpt'n oder Autopilot?	63
Mentale Stabilität: Der Fünf-Faktoren-Test	67
Wie im Kino: Distanz und Identifizierung	81
Die Sache mit dem Säbelzahntiger	85
Alles eine Frage des richtigen Systems	88
Verwirrte mentale Zuständigkeiten	92

Die Schatten unserer Vergangenheit	96
Die Kunst des destruktiven Selbstmanagements	97
Wir sind nicht immer so erwachsen, wie wir glauben	101
Unsere Ich-Zustände	108
Wieso hat das verdammte Kind immer noch Angst?	115
So übernehmen Sie in Ihrem Kopf das Kommando	121
Unsere Ich-Bühne	122
Anteile unserer Persönlichkeit	128
Es braucht eine gute Regie	133
Gegen Ängste und Selbstzweifel hilft Realismus	144
Mut fassen für Veränderung	154
Wir brauchen Veränderungskompetenz	155
Den Rubikon überschreiten	163
So erleichtern Sie sich Veränderungsprozesse	172
Bitte behaupten Sie sich!	180
Selbstbehauptung oder Komfortzone?	181
Soziale Skripte, die uns begrenzen	185
Kontakt wagen oder lieber vermeiden?	193
Everybody's Darling?	201
Selbstfürsorge – Selbstbehauptung – Selbstmarketing	207
Machen Sie es gut!	221
Literaturempfehlungen & Quellen	222
Impressum	224