

# INHALT

<b>Ein kluger Umgang mit Selbstzweifeln und Ängsten ...</b>	<b>4</b>
<b>Vorrunde: Was genau macht Ihnen zu schaffen? .....</b>	<b>6</b>
<b>Glauben Sie nicht alles, was Sie über sich denken! ....</b>	<b>10</b>
»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
<b>Selbstzweifel sind auch keine Lösung .....</b>	<b>28</b>
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
<b>Die Tücken des schnellen Denkens .....</b>	<b>56</b>
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 Säbelzahn tiger .....	85
Alles eine Frage des richtigen Systems .....	88
Verwirrte mentale Zuständigkeiten .....	92

<b>Die Schatten unserer Vergangenheit . . . . .</b>	<b>96</b>
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
 <b>So übernehmen Sie in Ihrem Kopf das Kommando . . . .</b>	 <b>121</b>
Unsere Ich-Bühne . . . . .	122
Anteile unserer Persönlichkeit . . . . .	128
Es braucht eine gute Regie . . . . .	133
Gegen Ängste und Selbstzweifel hilft Realismus . . . . .	144
 <b>Mut fassen für Veränderung . . . . .</b>	 <b>154</b>
Wir brauchen Veränderungskompetenz . . . . .	155
Den Rubikon überschreiten . . . . .	163
So erleichtern Sie sich Veränderungsprozesse . . . . .	172
 <b>Bitte behaupten Sie sich! . . . . .</b>	 <b>180</b>
Selbstbehauptung oder Komfortzone? . . . . .	181
Soziale Skripte, die uns begrenzen . . . . .	185
Kontakt wagen oder lieber vermeiden? . . . . .	193
Everybody's Darling? . . . . .	201
Selbstfürsorge – Selbstbehauptung – Selbstmarketing . . . .	207
 <b>Machen Sie es gut! . . . . .</b>	 <b>221</b>
 Literaturempfehlungen & Quellen . . . . .	 222
Impressum . . . . .	224