

Ein gesundes Selbstbewusstsein – die stabile Grundlage für jede Lebenssituation	12
Selbstbewusstsein lässt sich lernen	22
Die zehn wichtigsten Schritte zu einem stabilen Selbstbewusstsein	28
• Schalt um – von Selbstabwertung auf Selbstwertschätzung	30
• Üb dich in positivem Denken	41
• Such dir Vorbilder – mit der Methode des Benchmarking arbeiten	53
• Steh ganz bewusst für dich ein – immer öfter!	60
• Erkenn deine eigenen Stärken	65

• Mut zur Lücke	75
• In der Ruhe liegt die Kraft – wo sind deine Energiequellen?	79
• Lern das Neinsagen	82
• Du bist stärker, als du glaubst	90
• Such dir Unterstützer	93
Résumé	98
A la fin: Dranbleiben lohnt sich	106