

# Auf einen Blick

|   |            |
|---|------------|
| <b>Über die Autorin .....</b>   | <b>9</b>   |
| <b>Einführung .....</b>   | <b>21</b>  |
| <b>Teil I: Selbstliebe – Wer bist du? .....</b>                             | <b>27</b>  |
| <b>Kapitel 1:</b> Selbstliebe – der Universaldrops .....                    | 29         |
| <b>Kapitel 2:</b> Der Einfluss von Selbstliebe .....                        | 39         |
| <b>Kapitel 3:</b> Selbstliebe-Know-how .....                                | 61         |
| <b>Kapitel 4:</b> Selbstliebe macht sozial .....                            | 75         |
| <b>Teil II: Selbstliebe. Die Frage nach dem Wieso, Weshalb, Warum .....</b> | <b>83</b>  |
| <b>Kapitel 5:</b> Wie Selbstliebe entsteht .....                            | 85         |
| <b>Kapitel 6:</b> Der Einfluss der Gesellschaft auf Selbstliebe .....       | 95         |
| <b>Kapitel 7:</b> Der Einfluss des direkten Umfelds. ....                   | 103        |
| <b>Kapitel 8:</b> Selfmade-Saboteure der Selbstliebe .....                  | 131        |
| <b>Kapitel 9:</b> Die Qualität der Kommunikation .....                      | 147        |
| <b>Teil III: Selbstliebe als Universalschlüssel und Multiplikator .....</b> | <b>163</b> |
| <b>Kapitel 10:</b> Über Glück, Optimismus und Ihre Gewohnheiten .....       | 165        |
| <b>Kapitel 11:</b> Selbstliebe als »Schlüssel« zum Ich .....                | 179        |
| <b>Kapitel 12:</b> Wie Selbstliebe den Code knackt. ....                    | 187        |
| <b>Kapitel 13:</b> Selbstliebe als Schutzschild. ....                       | 197        |
| <b>Kapitel 14:</b> Die Optimierung der Lebens-DNA .....                     | 207        |
| <b>Teil IV: Selbstliebe-Pilot – So lernen Sie Selbstliebe .....</b>         | <b>217</b> |
| <b>Kapitel 15:</b> Die Grundlagen im Kopf schaffen .....                    | 219        |
| <b>Kapitel 16:</b> Aktivitäten neu festlegen. ....                          | 231        |
| <b>Kapitel 17:</b> Zielführende Methoden und hilfreiche Tools. ....         | 247        |
| <b>Teil V: Der Top-Ten-Teil .....</b>                                       | <b>259</b> |
| <b>Kapitel 18:</b> Die zehn besten Sätze .....                              | 261        |
| <b>Kapitel 19:</b> Die zehn besten To-dos. ....                             | 263        |
| <b>Kapitel 20:</b> Die zehn besten Prinzipien .....                         | 267        |
| <b>Stichwortverzeichnis .....</b>   | <b>271</b> |

# Inhaltsverzeichnis

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Über die Autorin .....</b>  | <b>9</b>  |
| <b>Einführung .....</b>  | <b>21</b> |
| Über dieses Buch .....   | 22        |
| Törichte Annahmen über die Leser .....                                   | 23        |
| Wie dieses Buch aufgebaut ist .....                                      | 24        |
| Teil I: Selbstliebe – Wer bist du? .....                                 | 24        |
| Teil II: Selbstliebe – Die Frage nach dem Wieso,<br>Weshalb, Warum ..... | 24        |
| Teil III: Selbstliebe als Universalschlüssel<br>und Multiplikator .....  | 24        |
| Teil IV: Selbstliebe-Pilot – So lernen Sie Selbstliebe .....             | 25        |
| Teil V: Der Top-Ten-Teil .....   | 25        |
| In diesem Buch verwendete Symbole .....                                  | 25        |
| <br><b>TEIL I</b>  |           |
| <b>SELBSTLIEBE – WER BIST DU? .....</b>                                  | <b>27</b> |
| <b>Kapitel 1</b>   |           |
| <b>Selbstliebe – der Universaldrops .....</b>                            | <b>29</b> |
| Selbstliebe als Alleskönner .....  | 29        |
| Selbstliebe früher und heute .....                                       | 30        |
| Was Selbstliebe bedeutet .....   | 31        |
| Der Satz »Ich liebe mich« .....  | 32        |
| Selbstliebe nach Rezept .....  | 33        |
| Eine Entscheidung treffen .....  | 34        |
| Daran glauben, dass Selbstliebe für jeden<br>erreichbar ist .....        | 34        |
| Aktiv werden .....   | 35        |
| Selbstliebe zur täglichen Gewohnheit<br>werden lassen .....              | 36        |
| Selbstliebe ist kein Quickie .....                                       | 36        |
| Selbstliebe ist Arbeit .....   | 37        |
| <br><b>Kapitel 2</b>   |           |
| <b>Der Einfluss von Selbstliebe .....</b>                                | <b>39</b> |
| Wie Selbstliebe Sie und Ihr Leben positiv lenkt .....                    | 39        |
| Veränderungen einläuten .....  | 40        |
| Fühlen, Denken, Handeln .....  | 41        |
| Selbstliebe als Motivator .....  | 42        |
| Der Blick in die Zukunft .....   | 43        |

## 14 Inhaltsverzeichnis

|  |    |
|--|----|
| Die Auswirkungen fehlender oder geringer Selbstliebe . . . . .           | 43 |
| Ihre Gesundheit leidet. . . . .  | 44 |
| Emotionen wie Ängste und Zweifel beherrschen Sie . . . .                 | 44 |
| Mit Selbstliebe Ängste überwinden . . . . .                              | 45 |
| Angst als bestimmende Emotion. . . . .                                   | 45 |
| Alles nur im Kopf . . . . .  | 46 |
| Der Angst Paroli bieten: Jetzt erst recht! . . . . .                     | 48 |
| Die Effekte von Selbstliebe. . . . .                                     | 50 |
| Eine neue Perspektive gewinnen. . . . .                                  | 51 |
| Selbstliebe als Erste-Reihe-Ticket nutzen . . . . .                      | 53 |
| Ein lebenswertes Leben nach den eigenen<br>Vorstellungen führen. . . . . | 54 |
| Selbstliebe als Filter einsetzen . . . . .                               | 55 |
| Befreiendes Weglassen . . . . .  | 56 |
| So sein, wie Sie sein wollen. . . . .                                    | 58 |
| Selbstliebe macht zuversichtlich . . . . .                               | 58 |

## Kapitel 3

### **Selbstliebe-Know-how . . . . . 61**

|  |    |
|--|----|
| Selbstliebe ist Basis und nicht Beiwerk . . . . .                            | 61 |
| Selbstliebe als Gewohnheit . . . . .   | 62 |
| Sich mit Gewohnheiten arrangieren . . . . .                                  | 62 |
| Neue Gewohnheiten etablieren. . . . .  | 63 |
| Sich Selbstliebe antrainieren . . . . .                                      | 63 |
| In Selbstliebe investieren . . . . .   | 64 |
| Eine Methode, die die Zeit überdauert hat . . . . .                          | 64 |
| Die Anstrengung oder den Erfolg sehen, das ist hier<br>die Frage . . . . .   | 66 |
| Selbstliebe braucht Mut . . . . .  | 66 |
| Der Mensch ist am wenigsten er selbst, wenn er<br>über sich spricht. . . . . | 67 |
| Machen Sie, was Sie wollen . . . . .   | 68 |
| Selbstliebe braucht keine Rechtfertigung . . . . .                           | 70 |
| Kleine Wünsche, große Wünsche und das Alter . . . . .                        | 72 |
| Warum Selbstliebe ein echter Erfolg ist . . . . .                            | 74 |

## Kapitel 4

### **Selbstliebe macht sozial . . . . . 75**

|   |    |
|---|----|
| Der Mensch braucht andere Menschen. . . . .                         | 75 |
| Selbstliebe als Maßstab für ein gutes Miteinander. . . . .          | 76 |
| Menschen, die sich selbst lieben, sind gut<br>zu erkennen . . . . . | 77 |
| Selbstliebe ist kein Egoismus. . . . .                              | 79 |

|   |            |
|---|------------|
| <b>TEIL II</b>  |            |
| <b>SELBSTLIEBE. DIE FRAGE NACH DEM WIESO, WESHALB, WARUM.....</b> | <b>83</b>  |
| <b>Kapitel 5</b>  |            |
| <b>Wie Selbstliebe entsteht .....</b>                             | <b>85</b>  |
| Die Suche nach der Herkunft.....                                  | 85         |
| Pechvogel oder Glückskind .....                                   | 86         |
| Drei entscheidende Faktoren.....                                  | 89         |
| Faktor 1: Die Gene sind's.....                                    | 89         |
| Faktor 2: Ihre Umwelt und Ihr Umfeld .....                        | 91         |
| Faktor 3: Der Einfluss der Erziehung.....                         | 91         |
| Zur Selbstliebe erziehen.....                                     | 92         |
| Nicht erziehen, sondern führen.....                               | 93         |
| Eigenverantwortung statt Schuldzuweisungen .....                  | 93         |
| <b>Kapitel 6</b>  |            |
| <b>Der Einfluss der Gesellschaft auf Selbstliebe .....</b>        | <b>95</b>  |
| Gesellschaftlichen Konventionen entsprechen.....                  | 96         |
| Bescheidenheit nicht übertreiben.....                             | 97         |
| Nur nicht aus der Rolle fallen.....                               | 98         |
| Der Einfluss der Medien .....                                     | 100        |
| Das Betonen des perfekten Äußeren .....                           | 100        |
| Gefühle als Wegweiser .....                                       | 101        |
| Die positive Energie der Selbstliebe .....                        | 102        |
| <b>Kapitel 7</b>  |            |
| <b>Der Einfluss des direkten Umfelds .....</b>                    | <b>103</b> |
| Die bedenkliche Gruppendynamik .....                              | 104        |
| Der negative Gruppenzwang .....                                   | 106        |
| Gruppenzwang heißt persönlicher Verzicht.....                     | 107        |
| Me-Time gewinnen .....  | 108        |
| Der positive Gruppendruck .....                                   | 110        |
| Die Macht von (besten) Freunden.....                              | 111        |
| Der schlechte Einfluss von Freunden .....                         | 111        |
| Der gute Einfluss von echten Freunden .....                       | 115        |
| Die Checkliste für Freunde .....                                  | 116        |
| Eine Freundschaft beenden .....                                   | 119        |
| Der Feind im eigenen Bett .....                                   | 121        |
| Keine faulen Kompromisse eingehen.....                            | 122        |
| Der Partner als Ihr bester Verbündeter .....                      | 123        |

|  |            |
|--|------------|
| Negative Menschen meiden .....                                 | 126        |
| Das Negative gewinnt .....                                     | 126        |
| Gut auf sich achten .....                                      | 127        |
| Negativem eine Absage geben.....                               | 128        |
| <b>Kapitel 8</b>   |            |
| <b>Selfmade-Saboteure der Selbstliebe .....</b>                | <b>131</b> |
| Der innere Kritiker: Warum wir uns oft selbst nicht lieben.... | 131        |
| Selbstliebe zum Thema machen .....                             | 133        |
| #ichliebemich – Selbstliebe kommt im Alltag                    |            |
| einfach nicht vor.....   | 134        |
| Den ersten Schritt machen.....                                 | 135        |
| Es braucht Mut! .....  | 136        |
| Wer sich was traut, kann was erleben .....                     | 137        |
| Von der Macht der Eigenverantwortung .....                     | 138        |
| Zeit für Selbstliebe einplanen .....                           | 138        |
| Selbstliebe trainieren: von Eiskunstläufern lernen.....        | 140        |
| Dankbarkeit und Wertschätzung entwickeln.....                  | 143        |
| Undankbarkeit in Dankbarkeit verwandeln .....                  | 144        |
| Mangelnde Wertschätzung als Saboteur                           |            |
| enttarnen.....   | 145        |
| <b>Kapitel 9</b>   |            |
| <b>Die Qualität der Kommunikation.....</b>                     | <b>147</b> |
| Warum Ihr Gehirn ein Kassettenrekorder ist .....               | 147        |
| Die Programmierung.....  | 148        |
| Ein gutes Morgen-Programm gestalten .....                      | 150        |
| Der Eigendialog .....  | 152        |
| Es beeinflusst Ihre gesamte Kommunikation .....                | 152        |
| Selbstgespräche führen .....                                   | 154        |
| Das Mindset hinter der Selbstliebe.....                        | 157        |
| Das Mindset als Programmierung.....                            | 159        |
| Mit Glaubenssätzen Ihre Selbstliebe fördern .....              | 161        |
| <b>TEIL III</b>  |            |
| <b>SELBSTLIEBE ALS UNIVERSALSCHLÜSSEL</b>                      |            |
| <b>UND MULTIPLIKATOR.....</b>                                  | <b>163</b> |
| <b>Kapitel 10</b>  |            |
| <b>Über Glück, Optimismus und Ihre</b>                         |            |
| <b>Gewohnheiten.....</b>                                       | <b>165</b> |
| Durch Selbstliebe glücklicher werden .....                     | 165        |
| Der gewichtige Faktor .....                                    | 166        |
| Mehr als schlichte Parolen .....                               | 167        |

|   |            |
|---|------------|
| Ein guter Weg zum Glück .....   | 169        |
| Potenzierende Faktoren .....  | 170        |
| Durch Selbstliebe den Optimisten in Ihnen stärken. ....                     | 171        |
| Mit Selbstliebe den Optimisten in Ihnen wecken .....                        | 172        |
| Lernen, ein Optimist zu sein. ....  | 174        |
| Mit Selbstliebe die Qualität Ihrer Gewohnheiten erhöhen ...                 | 174        |
| Schlechte Gewohnheiten unattraktiv machen. ....                             | 175        |
| Die Auswirkungen Ihrer Gewohnheiten .....                                   | 175        |
| Ein Geheimnis des Etablierens guter Gewohnheiten ...                        | 176        |
| <b>Kapitel 11</b>   |            |
| <b>Selbstliebe als »Schlüssel« zum Ich .....</b>                            | <b>179</b> |
| Selbstliebe ist der Schlüssel für Authentizität .....                       | 179        |
| Ablegen, was nicht passt. ....  | 180        |
| Konsequent sein. ....   | 181        |
| Der Weg zur Authentizität. ....   | 182        |
| Selbstliebe hat eine identitätsstärkende Wirkung. ....                      | 183        |
| Mehr Selbstwert, Selbstsicherheit und Selbstbewusstsein<br>entwickeln. .... | 184        |
| Selbstliebe als Schlüssel für mehr Selbstwert .....                         | 185        |
| Handlungsfähig sein .....   | 185        |
| Die Säulen des Selbstwerts kennen und leben .....                           | 186        |
| <b>Kapitel 12</b>   |            |
| <b>Wie Selbstliebe den Code knackt .....</b>                                | <b>187</b> |
| Selbstliebe als Faszinosum. ....  | 187        |
| An Überzeugungskraft gewinnen .....   | 188        |
| Werden Sie zur Heldin oder zum Helden .....                                 | 189        |
| Eigenmächtig durch Selbstliebe .....  | 190        |
| Das Steuer übernehmen. ....   | 191        |
| Ein selbstbestimmtes Leben als Lohn. ....                                   | 192        |
| Der Schlüssel zu guten Beziehungen .....                                    | 192        |
| Harmonie ist der Maßstab .....  | 192        |
| Selbstliebe beeinflusst Ihre Kommunikation. ....                            | 193        |
| Kommunikation macht sichtbar .....  | 194        |
| Respekt einfordern .....  | 195        |
| Sich nicht beirren lassen. ....   | 196        |
| <b>Kapitel 13</b>   |            |
| <b>Selbstliebe als Schutzschild. ....</b>                                   | <b>197</b> |
| Selbstzweifel durch Selbstliebe verdrängen .....                            | 197        |
| Entscheidungen treffen. ....  | 198        |
| Raus aus der Selbstunsicherheit .....                                       | 199        |
| Sich gut mit sich fühlen. ....  | 200        |

|   |            |
|---|------------|
| Den Umgang mit Fehlern ändern .....                         | 200        |
| Sich von der Meinung anderer unabhängig(er)<br>machen ..... | 201        |
| Gelassener werden .....                                     | 202        |
| Selbstliebe als wirksames Stoppschild .....                 | 203        |
| Klare Grenzen setzen .....                                  | 204        |
| Nicht alles akzeptieren .....                               | 204        |
| <b>Kapitel 14</b>   |            |
| <b>Die Optimierung der Lebens-DNA .....</b>                 | <b>207</b> |
| Selbstliebe und Lebensfreude .....                          | 208        |
| Messen Sie Ihren Grad an Lebensfreude .....                 | 209        |
| Lebensfreude steigern .....                                 | 209        |
| Ballast abwerfen .....                                      | 211        |
| Der einfachste Weg .....                                    | 212        |
| Positive Veränderungen .....                                | 212        |
| Mehr Chancen und neue Potenziale .....                      | 213        |
| Durch Selbstliebe ganz neue Ziele definieren .....          | 213        |
| Der Schlüssel zum Leben nach Wunsch .....                   | 214        |
| Lebensqualität erhöhen .....                                | 215        |
| Ein Ja zu sich selbst kann alles verändern .....            | 216        |
| <b>TEIL IV</b>  |            |
| <b>SELBSTLIEBE-PILOT – SO LERNEN</b>                        |            |
| <b>SIE SELBSTLIEBE .....</b>                                | <b>217</b> |
| <b>Kapitel 15</b>   |            |
| <b>Die Grundlagen im Kopf schaffen .....</b>                | <b>219</b> |
| Ursachen kennen und eliminieren .....                       | 219        |
| Die eigenen Grenzen überwinden .....                        | 220        |
| Aufmerksamkeit und Fokus .....                              | 221        |
| Klug handeln .....  | 222        |
| Mit Selbstführung das Steuer übernehmen .....               | 223        |
| Gute und bestärkende Gedanken .....                         | 224        |
| Maximale Motivation .....                                   | 225        |
| Selbstmotivation .....                                      | 225        |
| Das Warum kennen .....                                      | 226        |
| Prinzipien festlegen .....                                  | 227        |

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| Freude und Dopamin einsetzen ..... | 228 |
| Die Perspektive ändern .....       | 229 |
| Interessiert oder engagiert? ..... | 229 |

## Kapitel 16

### Aktivitäten neu festlegen..... 231

|   |     |
|---|-----|
| Wohlfühlen ist eine Aktivität .....                     | 231 |
| Ein Lebensziel aufziehen .....                          | 234 |
| Eine Affenfaust und einen Mantel einsetzen .....        | 234 |
| Kleine Ziele sind entscheidend für das große Ziel. .... | 236 |
| Selbstliebe als erklärtes Lebensziel .....              | 236 |
| Bereits die Wahl des Frühstücks ist entscheidend .....  | 238 |
| In Abschnitte und Teilziele unterteilen .....           | 239 |
| Selbstliebe im Alltag .....                             | 239 |
| Ein guter Weg .....                                     | 240 |
| Pflicht und Freude verbinden .....                      | 241 |
| Zeit mit sich allein .....                              | 242 |
| Reflexion und Manifestation .....                       | 243 |
| Das Reflexions- und Wachstumsjournal .....              | 243 |
| Warum ein Tagesplan ein Muss ist .....                  | 244 |
| Ein persönliches Programm erstellen .....               | 246 |

## Kapitel 17

### Zielführende Methoden und hilfreiche Tools ..... 247

|   |     |
|---|-----|
| Fragen sind die halbe Antwort. ....                               | 247 |
| Eine wirksame Methode .....                                       | 247 |
| Die Fragen, die Sie sich stellen sollten .....                    | 248 |
| Die zielführende Endlosschleife aus Wiederholen<br>und Üben ..... | 250 |
| Wiederholung macht Methode .....                                  | 250 |
| Wissen verinnerlichen .....                                       | 250 |
| Holen Sie sich Unterstützer .....                                 | 251 |
| Werden Sie Ihr eigener Coach .....                                | 251 |
| Selbstcoaching als gute Ergänzung .....                           | 252 |
| Tun Sie so, als ob .....  | 252 |
| Genießen Sie den Prozess .....                                    | 254 |
| Mehrere Phasen .....  | 254 |
| Ein Prozess des Wachstums .....                                   | 255 |
| Mit der 1-Punkt-Methode arbeiten .....                            | 255 |
| Die Wirkung der minimalen Veränderung .....                       | 256 |
| Der 1-Monats-Kalender für Selbstliebe .....                       | 257 |



|   |            |
|---|------------|
| <b>TEIL V</b>   |            |
| <b>DER TOP-TEN-TEIL</b> .....                           | <b>259</b> |
| <b>Kapitel 18</b>                                       |            |
| <b>Die zehn besten Sätze</b> .....                      | <b>261</b> |
| Ich bin genau richtig so, wie ich bin! .....            | 261        |
| Ich bin es wert, geliebt zu werden. ....                | 261        |
| Ich liebe mich. ....                                    | 261        |
| Ich schaffe das! .....                                  | 261        |
| Ich bin stolz auf mich. ....                            | 262        |
| Ich bin ehrlich zu mir. ....                            | 262        |
| Ich vertraue mir selbst. ....                           | 262        |
| Ich glaube an mich. ....                                | 262        |
| Ich spiele die Hauptrolle in meinem Leben. ....         | 262        |
| Ich vergebe mir. ....                                   | 262        |
| <b>Kapitel 19</b>                                       |            |
| <b>Die zehn besten To-dos</b> .....                     | <b>263</b> |
| Meiden Sie unbedingt negative Menschen .....            | 263        |
| Initiative ergreifen – werden Sie aktiv! .....          | 263        |
| Zum »Trüffelschwein« werden. ....                       | 264        |
| Höflichkeit antrainieren .....                          | 264        |
| Hindernisse aus dem Weg räumen. ....                    | 264        |
| Konfetti ins Leben streuen .....                        | 265        |
| Besprechen Sie sich mit sich selbst. ....               | 265        |
| Sich überwinden .....                                   | 265        |
| Nicht Spaß, sondern Freude und Leidenschaft. ....       | 265        |
| Nicht aufgeben. ....                                    | 266        |
| <b>Kapitel 20</b>                                       |            |
| <b>Die zehn besten Prinzipien</b> .....                 | <b>267</b> |
| Ihr Leben. ....   | 267        |
| Tun Sie nichts, um andere zu beeindrucken .....         | 268        |
| Niemand ist zu beschäftigt, auch Sie nicht .....        | 268        |
| Was andere über Sie denken, ist nicht Ihr Problem. .... | 268        |
| Jede Ihrer Unternehmungen wird überprüft. ....          | 268        |
| Machen Sie sich nicht kleiner, als Sie sind .....       | 268        |
| Bedanken Sie sich für Kritik und Probleme .....         | 269        |
| Sie nehmen nicht alles persönlich. ....                 | 269        |
| Achten Sie auf Ihre Gedanken .....                      | 269        |
| Das Beste ist gerade gut genug. ....                    | 269        |
| <b>Stichwortverzeichnis</b> .....                       | <b>271</b> |