

# 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, Weshalb, Warum .....	24
Teil III: Selbstliebe als Universalschlüssel 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
<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 erreichbar ist .....	34
Aktiv werden .....	35
Selbstliebe zur täglichen Gewohnheit werden lassen .....	36
Selbstliebe ist kein Quickie .....	36
Selbstliebe ist Arbeit .....	37
<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 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 die Frage . . . . .	66
Selbstliebe braucht Mut . . . . .	66
Der Mensch ist am wenigsten er selbst, wenn er 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 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 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

## 18 Inhaltsverzeichnis

Den Umgang mit Fehlern ändern . . . . .	200
Sich von der Meinung anderer unabhängig(er) 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 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>