

Auf einen Blick

Über die Autoren	7
Einführung	19
Teil I: Die Grundlagen.....	25
Kapitel 1: Selbstvertrauen beurteilen	27
Kapitel 2: Die Hindernisse identifizieren	43
Kapitel 3: Den Weg planen	55
Teil II: Die Bausteine zusammentragen.....	65
Kapitel 4: Ihre Motivation entdecken	67
Kapitel 5: Den Prinzipien treu bleiben	79
Kapitel 6: Selbstvertrauen und Gefühle	91
Kapitel 7: Begeisterung entfachen	103
Teil III: Das selbstbewusste Ich entwickeln.....	115
Kapitel 8: Eigenes Wissen und Erfahrungen nutzen.....	117
Kapitel 9: Perfektion hinter sich lassen.....	125
Kapitel 10: Mentale Dehnübungen	139
Kapitel 11: Selbstvertrauen und der Körper	157
Teil IV: Selbstvertrauen vermitteln.....	165
Kapitel 12: Die Stimme erheben	167
Kapitel 13: Äußere Erscheinung und Selbstvertrauen	177
Kapitel 14: Selbstvertrauen im Alltag	187
Teil V: Andere ins Boot holen.....	195
Kapitel 15: Selbstvertrauen am Arbeitsplatz	197
Kapitel 16: Selbstvertrauen und Beziehungen	219
Kapitel 17: Kinder und Selbstvertrauen	231
Teil VI: Der Top-Ten-Teil	241
Kapitel 18: Zehn Fragen, die zu Aktivität anregen.....	243
Kapitel 19: Zehn Angewohnheiten, die das Selbstvertrauen steigern	249
Kapitel 20: Zehn Affirmationen	255
Teil VII: Anhang.....	259
Anhang A Weiterführende Hinweise.....	261
Abbildungsverzeichnis	263
Stichwortverzeichnis	265

Inhaltsverzeichnis

Über die Autoren	7
Einführung	19
Über dieses Buch.	19
Konventionen in diesem Buch.	20
Was Sie nicht lesen müssen.	20
Törichte Annahme über den Leser.	20
Wie dieses Buch aufgebaut ist.	21
Teil I: Die Grundlagen	21
Teil II: Die Bausteine zusammentragen	21
Teil III: Das selbstbewusste Ich entwickeln.	21
Teil IV: Selbstvertrauen vermitteln.	22
Teil V: Andere ins Boot holen	22
Teil VI: Der Top-Ten-Teil	22
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden.	22
Wie es weitergeht	23
 TEIL I	
DIE GRUNDLAGEN	25
 Kapitel 1	
Selbstvertrauen beurteilen	27
Selbstvertrauen definieren.	27
Was Selbstvertrauen in der Praxis bedeutet	28
Wie Sie sich dabei fühlen	29
Die Ausgangslage bestimmen	29
Indikatoren des Selbstvertrauens	30
Eine Einordnung vornehmen	31
Die Stärken erkennen	34
Zunächst einmal die Talente feiern.	35
Rückmeldungen einholen.	37
Sich das Leben ausmalen, das man gern führen möchte	38
Auf die wichtigen Dinge achten	39
Das Selbstvertrauen entdecken.	39
Sich auf Handlungen vorbereiten	40
Den Plan festlegen.	41
Gefahren und Chancen der Veränderung anerkennen	41
 Kapitel 2	
Die Hindernisse identifizieren	43
Den Kern des Problems entdecken	43
Die tadelnde Denkweise vergessen.	44
Die Rolle in der Familie beschreiben.	45
Von Lebenserfahrungen profitieren	47

12 Inhaltsverzeichnis

Mit negativen Vorstellungen aufräumen	48
Unvorteilhafte Annahmen anpacken	48
Beschäftigt bleiben, ohne überwältigt zu werden.	49
Die inneren Stimmen umformen.	51
Energieräuber entdecken.	52
Die Kosten der Duldsamkeit berechnen.	52
Versuchen, es allen recht zu machen, und sich selbst vergessen.	54
Kapitel 3	
Den Weg planen	55
Das Ziel kennen	55
Festlegen, auf welche Bereiche man sich konzentrieren will	55
Die eigene Reiseroute bestimmen	57
Vorbilder suchen	60
Verlässliche Vorbilder finden	60
Der eigene Coach werden.	62
Held oder Heldin des eigenen Lebens werden	62
TEIL II	
DIE BAUSTEINE ZUSAMMENTRAGEN	65
Kapitel 4	
Ihre Motivation entdecken.	67
Im Leben vorankommen	67
Die Maslowsche Bedürfnispyramide.	67
Die Welt freundlich begrüßen	69
Motivation am Arbeitsplatz	71
Ein Blick auf die Theorie	71
Die Bedeutung von Leistung erkennen	76
Vor- und Nachteil der Beförderung.	76
Kapitel 5	
Den Prinzipien treu bleiben	79
Die Werte erkennen, die einem wichtig sind.	79
Die Werte herausfinden	79
Die Zweck-Werte aufdecken.	81
Konflikte bei den Werten lösen	82
Werte tagtäglich erleben	85
Sich auf das Wichtige konzentrieren.	86
Die Werte über den Tag verteilen	86
Der Rückblick auf den Tag	86
Authentisch leben	87
Eine eigene Identität entwickeln	88
Sich den Dämonen stellen	89

Kapitel 6	
Selbstvertrauen und Gefühle	91
Gefühle in den Griff bekommen	91
Auf die emotionale Intelligenz zugreifen	92
Rationales Denken gegen Gefühle ausspielen	92
Kreativität und Selbstvertrauen verbinden	94
Den Mut finden, Gefühle zu äußern	94
Auf Stimmungen achten	95
Ein Gefühl für die eigenen Stimmungsmuster behalten	95
Auf den natürlichen Gefühlszustand achten	96
Der eigenen Intuition vertrauen	97
Sich auf die Geschenke der Intuition einstimmen	97
Auf die innere Stimme hören	97
Ungute Gefühle im Zaum halten	98
Wut in positive Energie verwandeln	99
Nutzlose Gefühle loslassen	100
Sich erlauben, zu vergeben und weiterzugehen	100

Kapitel 7	
Begeisterung entfachen	103
Das begeisterungsfähige Ich entdecken	103
Leidenschaftlicher werden	104
Die neurologischen Ebenen nach Dilts	105
Die natürliche Begeisterungsfähigkeit anzapfen	109
Träume verwirklichen	110
Leidenschaft in Taten umsetzen	111
Die Reise beginnen	111
Begeisterungsfähigkeit als Instrument der Führung nutzen	114

TEIL III **DAS SELBSTBEWUSSTE ICH ENTWICKELN**

115

Kapitel 8	
Eigenes Wissen und Erfahrungen nutzen	117
Die positiven Seiten betonen	117
Das Beste erwarten	118
Das Wesen positiver Ergebnisse	118
Sich dem Flow hingeben	120
Ängste bewältigen	121
Die Angstfalle vermeiden	121
Ängste in Selbstvertrauen verwandeln	123

Kapitel 9	
Perfektion hinter sich lassen	125
Sich von unrealistischen Erwartungen trennen	125
Zugeben, dass man nicht perfekt ist (und es auch nicht sein will)	126
Konzentration auf Perfektion lenkt von Höchstleistungen ab	127

14 Inhaltsverzeichnis

Sich selbst gegenüber großzügig sein	127
Erfolge würdigen	128
Hilfe akzeptieren und Sachen delegieren.....	129
Verschleppung überwinden.....	130
Stillstand überwinden	131
Kleinere Einheiten bilden	132
Sich frei nehmen – für sich.....	133
Abbremsen	133
Das 80/20-Prinzip übernehmen.....	134
Realistische Verhaltensstandards erstellen.....	136
Die Ziele an die Umstände anpassen	136
Positiv und realistisch bleiben	136
Flexibilität steigern.....	137

Kapitel 10

Mentale Dehnübungen 139

Die Komfortzone erweitern	141
Die Grenzen der eigenen Komfortzone erkennen	141
Die Grenzen ausdehnen – die Komfortzone erweitern	142
Auf der Überholspur sicher fahren.....	145
Einen Ruhepol einrichten	145
Vorbereitung auf die Zukunft.....	148
Mehr von dem bekommen, was man wünscht.....	152
Zurückbekommen, was man aussendet.....	152
Suchen und Finden	153
Die Kraft spüren.....	154
Die neue Art des Seins würdigen.....	154
Darauf vertrauen, dass es gut wird	154
Auf die Stimme der Vernunft hören	155

Kapitel 11

Selbstvertrauen und der Körper 157

Leib und Seele verbinden.....	157
Was gesund macht	159
Stress abbauen und gesund bleiben.....	159
Die goldenen Regeln der gesunden Ernährung.....	162
An Gesundheit glauben.....	163
Sich auf die Gesundheit freuen.....	164

TEIL IV

SELBSTVERTRAUEN VERMITTELN 165

Kapitel 12

Die Stimme erheben..... 167

Voller Selbstvertrauen sprechen.....	167
Sich selbst zuhören	168
Gutes Atmen verbessert das Sprechen	170

Sagen, was man meint, und meinen, was man sagt	171
Integrität bewahren	171
Selbstvertrauen in schwierigen Gesprächen	173
Die Botschaft besteht nicht nur aus Worten	173
Erfahrungen mit der natürlichen Schule	174
Die theatralische Schule	174
Authentisches Vorgehen	174

Kapitel 13

Äußere Erscheinung und Selbstvertrauen 177

Beurteilung aufgrund des Erscheinungsbilds	177
Selbstvertrauen und Ausstrahlung	178
Den besten Eindruck machen	179
Mittels Kleidung die richtige Gesinnung vermitteln	180
Den persönlichen Stil finden	182
Die Kleidung prüfen	183
Clever shoppen	184

Kapitel 14

Selbstvertrauen im Alltag 187

Mit Widerstand gegen das neue Selbstvertrauen umgehen	187
Bei lieben Menschen standhaft bleiben	188
Mit Selbstvertrauen über den Dingen stehen	189
Das durchsetzungsfähige Ich verstärken	190
Mit äußerem Druck zurechtkommen	191
Obenauf bleiben	192
Leben aus der Kraft	193

TEIL V

ANDERE INS BOOT HOLEN 195

Kapitel 15

Selbstvertrauen am Arbeitsplatz 197

Selbstvertrauen im Berufsleben entwickeln	197
Begreifen, dass man nicht sein Job ist	198
Die professionelle Identität definieren	199
Herausfinden, was man machen will	200
Selbst den Wert in seiner Tätigkeit finden	201
Durchsetzungsfähig werden	202
Selbstvertrauen in bestimmten Arbeitssituationen	203
Leistungsstark und präsent in Konferenzen sein	203
Gelungene Präsentationen halten	204
Widerstand gegen Manipulation und Schikane üben	206
Mit Vorgesetzten umgehen	208
Mit Rückmeldungen umgehen	208
Den Vorgesetzten dazu bringen, Versprechen einzuhalten	211
Dem Vorgesetzten sagen, dass er unrecht hat	212

16 Inhaltsverzeichnis

Den Mantel der Unsichtbarkeit abwerfen	213
Selbstvertrauen und betriebliche Änderungen.....	214
Eine Absage bewältigen	215
Die drohende Kündigung	216

Kapitel 16

Selbstvertrauen und Beziehungen.....219

Liebesbeziehungen	219
Unterschiedliche Vorstellungen von Romantik	220
Die eigene Ansicht über Romantik	221
Erkennen, was wirklich wichtig ist.	222
Mit offenen Augen Beziehungen betrachten.	223
Den ersten Schritt wagen	224
Bedürfnisse erfüllen, ohne sich zu verausgaben.	226
Hilfe von Freunden annehmen	227
Die Liebesstrategie ergründen	227
Sich verändernden Beziehungen stellen	229
Entscheidungen treffen.....	229
Das Zusammensein neu gestalten	230

Kapitel 17

Kinder und Selbstvertrauen.....231

Die Grundlagen des Selbstvertrauens bei Kindern	231
Bereitwillig loben	233
Sichere Grenzen setzen.....	234
Kindern helfen, Neugierde zu entwickeln	235
Eine hilfreiche Umgebung schaffen.....	236
Orte zum Spielen einrichten.....	237
Für Kinder eintreten	238
Die Unterschiede akzeptieren	239

TEIL VI

DER TOP-TEN-TEIL.....241

Kapitel 18

Zehn Fragen, die zu Aktivität anregen.....243

Wie spricht Ihre innere Stimme mit Ihnen?.....	243
Sind Sie stolz auf Ihren Namen?	244
Mit wem verbringen Sie Ihre Zeit?.....	244
Wie lautet Ihr täglicher Gedanke über Selbstvertrauen?.....	244
Wo gibt es in Ihrem Leben Spannungen?	245
Wo ist Ihr Knackpunkt?	245
Wer wollen Sie sein, wenn Sie erwachsen sind?.....	246
Wie erleben Sie Fehler und Versagen?.....	246
Wie finden Sie einen Ausgleich zwischen Zeit für sich und Zeit mit anderen?...	246
Wie lautet Ihr 120-Prozent-Traum?.....	247

Kapitel 19

Zehn Angewohnheiten, die das Selbstvertrauen steigern... 249

Beginnen Sie jeden Tag hellwach und voller Tatendrang	249
Fokussieren Sie Ihren Geist auf ein Blatt	250
Setzen Sie Ihre beste Brille auf	250
Achten Sie auf Ihre Stimmungen und Gefühle	251
Trainieren Sie Ihren Körper	251
Gönnen Sie sich ruhige Augenblicke allein	251
Gehen Sie nach draußen und bewundern Sie die Schönheit des Himmels	252
Handeln Sie aus einer Position der Großzügigkeit	252
Betrachten Sie das Heute und schaffen Sie das Morgen	252
Verbinden Sie sich mit dem Sinn Ihres Lebens	253

Kapitel 20

Zehn Affirmationen..... 255

Bauen Sie auf eine gute Affirmation.	255
Zehn von Brinleys Lieblingsaffirmationen	257
Zehn von Kates Lieblingsaffirmationen	257
Nutzen Sie die Affirmationen täglich	257

TEIL VII

ANHANG 259

Anhang A Weiterführende Hinweise 261

Abbildungsverzeichnis 263

Stichwortverzeichnis 265