

Inhalt

Warum dir dieses Buch Türen öffnet 11

- Biografische Wurzeln 13
- Selbstwert stärken ist so relevant 15
- Der Werkzeugkoffer öffnet sich 19
- Selbstoptimierung?
- Nein: Akzeptanz und Entwicklung! 22
- Praxisguide für dieses Buch 23

Tür Eins

Erkenne deine Prägungen 29

- Die Frau gibt es nicht: Vorurteile erkennen 29
- Stereotype Einengungen: über Weiblichkeit 33
- Gesellschaftlicher Wandel tut not 37
- Wie Stereotype auf die Psyche von Frauen wirken 39
- Botschaften und Erwartungen der Herkunftsfamilie 45
- Den Ängsten ins Auge sehen 54
- Der liebevolle Blick 59
- Vorbilder, Spiegelbilder 62
- Mentorinnen und Mentoren fördern Potenziale 66

Tür Zwei

Erlebe die Kraft der Achtsamkeit 73

- Der Geist der Anfängerin 73
- Warum Frauen Meditation guttut 75

Raus aus dem Hamsterrad	78
Vom Kopf in den Körper	82
Ruhe inmitten des Sturms	86
Werde Gefühlsforscherin	89
Glaube nicht alles, was du denkst	93
Dir selbst eine Freundin sein	98
Zeit und Raum für Stille	104
Üben macht die Meisterin	107

Tür Drei

Fühle dich in deinem Körper zu Hause	113
Den Kampf mit dem eigenen Körper beenden	113
Embodiment	119
Ganz relaxed	123
Get in touch	127
Meditation in Bewegung	130
Raum einnehmen, Grenzen schützen	133
Bauchgefühl	138
Let's dance	140

Tür Vier

Lebe deine innere Vielfalt	151
Die dreizehn Gesichter der Cate Blanchett	151
Du bist viele	154
Wie innere Stimmen entstehen	157
Deine inneren Stimmen nehmen Gestalt an	160
Das Selbst am Dirigentinnenpult	164
Fehlertoleranz	168
Der Kinderchor	175
Der Chor der Selbstfürsorge	180
Kreativität im Zusammenspiel	185

Tür Fünf

Vertraue deinen Kompetenzen 193

Die Expertin bist du 193

Die Psychologie der Kompetenz 196

Du bist keine Mogelpackung 200

Kompetenz und Selbstwert 207

Wie Selbstbestimmung gelingt 210

Erfolge feiern 215

Ohne Schlamm kein Lotos 219

Selbstmitgefühl und Selbstbestimmung 223

Du selbst im Wandel 225

Tür Sechs

Sei auch in Beziehungen du selbst 235

Beziehungsnetze knüpfen 235

Der Tanz zwischen Nähe und Distanz 239

Souverän mit Erwartungen umgehen 243

Achtsamkeit in Beziehungen 251

Positive Gefühle in Beziehungen 255

Verbundenheit als Lebenselixier 259

Mitfühlen, ohne auszubrennen 263

Erlaube dir, aus der Reihe zu tanzen 271

Dank-Stelle 275

Anmerkungen 278