

# Inhalt

Einleitung .....	7
<b>Teil I</b>	
<b>Das Selbstwertgefühl: Grundsätzliches .....</b>	<b>17</b>
1. Das Selbstwertgefühl:	
Das Immunsystem des Bewusstseins .....	19
2. Die Bedeutung des Selbstwertgefühls .....	53
3. Das Gesicht des Selbstwertgefühls .....	77
4. Die Illusion eines Selbstwertgefühls .....	85
<b>Teil II</b>	
<b>Innere Quellen des Selbstwertgefühls .....</b>	<b>95</b>
5. Unser Handeln .....	97
6. Bewusst leben .....	107
7. Sich selbst annehmen .....	141
8. Eigenverantwortlich leben .....	161
9. Sich selbstsicher behaupten .....	179
10. Zielgerichtet leben .....	197
11. Persönliche Integrität .....	215
12. Die Philosophie des Selbstwertgefühls .....	239
<b>Teil III</b>	
<b>Äußere Einflüsse: Das Selbst und Andere .....</b>	<b>249</b>
13. Das Selbstwertgefühl des Kindes fördern .....	251
Der Umgang mit Fehlern .....	277
14. Selbstwertgefühl und Schule .....	297
15. Selbstwertgefühl und Beruf .....	333

16. Selbstwertgefühl und Psychotherapie .....	371
17. Selbstwertgefühl und Kultur.....	401
18. Fazit: Die siebte Säule des Selbstwertgefühls .....	429
 Anhang:	
Eine Satzergänzungsübung zum Aufbau des Selbstwertgefühls	435
Danksagung .....	449
Anmerkungen.....	451
Register .....	455