

INHALT

Das erwartet Sie in diesem Buch	1
Selbstwertgefühl: Was genau ist das überhaupt?	3
Was bedeutet es, es sich selbst wert zu sein	3
Der Unterschied zwischen Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein	6
Wie entsteht ein mangelndes Selbstwertgefühl überhaupt?	9
So hilft Ihnen ein starkes Selbstwertgefühl im Leben weiter	14
Ein glücklicheres Privatleben	14
Bessere Chancen in Ihrem Berufsleben.....	17
Neue Kontakte knüpfen wird zum Kinderspiel	20
Gewinner oder Verlierer? Sie entscheiden	25
Das Zweifeln und das Vertrauen	26
Der Iстzustand und der Sollzustand	27
Die Beziehung zu sich selbst, die Beziehung zu anderen und die eigene Leistung.....	28
Kritik ablehnen und Kritik annehmen	29
Die Schwächen und die Stärken	30
Das Schicksal und die Eigenverantwortung	32
Der Vergleich zu anderen und der Vergleich zu sich selbst.....	34
Sich um andere kümmern und sich um sich selbst kümmern.....	35
Das Reden und das Handeln.....	37
Der Pessimismus und der Optimismus.....	38
Dinge kaufen und Dinge erschaffen.....	39
Hohe Grenzen und hohe Ansprüche.....	41
Wie oft haben Sie unsere Fragen mit einem „ja“ beantwortet?	42
Folgen von zu wenig Selbstwertgefühl	44
Psychische Erkrankungen	44

Physische Erkrankungen	45
Gegenseitige Ablehnung.....	47
Starker Nachlass der eigenen Leistungen	48
Viele Teufelskreise und Abwärtsspiralen.....	50
So können Sie Ihr Selbstwertgefühl steigern	53
Schritt 1: Finden Sie die Ursache für Ihren mangelnden Selbstwert	54
Schritt 2: Erstellen Sie einen Plan, um an diesen Ursachen zu arbeiten	58
Schritt 3: Integrieren Sie den erstellten Plan in Ihren Alltag	61
Schritt 4: Ändern Sie Ihre Einstellung zum Leben.....	63
Schritt 5: Auch schlechte Tage darf es geben.....	66
Schritt 6: Finden Sie Ihre Werte heraus	69
Schritt 7: Machen Sie sich bewusst, was Sie wirklich im Leben wollen	72
Schritt 8: Lernen Sie, nein zu anderen zu sagen.....	74
Schritt 9: Umgeben Sie sich mit den richtigen Leuten.....	76
Schritt 10: Lassen Sie sich Zeit und erlauben Sie sich Fehler	80
Ein glückliches Leben dank gestärktem Selbstwertgefühl.....	82
Quellenverzeichnis	83