

INHALT

Das erwartet Sie in diesem Buch1

Selbstwertgefühl: Was genau ist das überhaupt?3

Was bedeutet es, es sich selbst wert zu sein3

Der Unterschied zwischen Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein6

Wie entsteht ein mangelndes Selbstwertgefühl überhaupt?9

So hilft Ihnen ein starkes Selbstwertgefühl im Leben weiter14

Ein glücklicheres Privatleben14

Bessere Chancen in Ihrem Berufsleben17

Neue Kontakte knüpfen wird zum Kinderspiel20

Gewinner oder Verlierer? Sie entscheiden25

Das Zweifeln und das Vertrauen26

Der Istzustand und der Sollzustand27

Die Beziehung zu sich selbst, die Beziehung zu anderen und die eigene Leistung28

Kritik ablehnen und Kritik annehmen29

Die Schwächen und die Stärken30

Das Schicksal und die Eigenverantwortung32

Der Vergleich zu anderen und der Vergleich zu sich selbst34

Sich um andere kümmern und sich um sich selbst kümmern35

Das Reden und das Handeln37

Der Pessimismus und der Optimismus38

Dinge kaufen und Dinge erschaffen39

Hohe Grenzen und hohe Ansprüche41

Wie oft haben Sie unsere Fragen mit einem „ja“ beantwortet?42

Folgen von zu wenig Selbstwertgefühl44

Psychische Erkrankungen44

Physische Erkrankungen45

Gegenseitige Ablehnung.....47

Starker Nachlass der eigenen Leistungen48

Viele Teufelskreise und Abwärtsspiralen.....50

So können Sie Ihr Selbstwertgefühl steigern53

Schritt 1: Finden Sie die Ursache für Ihren mangelnden Selbstwert54

Schritt 2: Erstellen Sie einen Plan, um an diesen Ursachen zu arbeiten58

Schritt 3: Integrieren Sie den erstellten Plan in Ihren Alltag61

Schritt 4: Ändern Sie Ihre Einstellung zum Leben.....63

Schritt 5: Auch schlechte Tage darf es geben.....66

Schritt 6: Finden Sie Ihre Werte heraus69

Schritt 7: Machen Sie sich bewusst, was Sie wirklich im Leben wollen72

Schritt 8: Lernen Sie, nein zu anderen zu sagen74

Schritt 9: Umgeben Sie sich mit den richtigen Leuten.....76

Schritt 10: Lassen Sie sich Zeit und erlauben Sie sich Fehler80

Ein glückliches Leben dank gestärktem Selbstwertgefühl.....82

Quellenverzeichnis83