

Inhalt

Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter	6
Vorwort	8
1 Einführung	9
1.1 Was ist Selbstbewusstsein?	9
1.2 Gesundes Selbstbewusstsein	10
1.3 Psychologisches Wohlbefinden	11
2 Die vier Komponenten des Selbstbewusstseins	13
2.1 Selbstwirksamkeit	14
2.2 Selbstverantwortung	15
2.3 Selbstakzeptanz	16
2.4 Selbstliebe	16
3 Die Wirkung von Selbstbewusstsein	17
3.1 Wirkung von Selbstbewusstsein nach innen	17
3.2 Die Wirkung von Selbstbewusstsein nach außen auf andere	18
3.3 Konkrete Arbeit am Selbstbewusstsein: mit Kopf, Herz und Hand	19
4 Das übergreifende Konzept: Selbstbewusstsein	24
5 Selbstwirksamkeit	56
6 Selbstverantwortung	74
7 Selbstakzeptanz	95
8 Selbstliebe	111
Literatur	142
Bildnachweis	142