

# Inhaltsverzeichnis

## **Kapitel I: Selbstzweifel verstehen und besiegen ..... 9**

Einführung .....	10
Warum ein positives Selbstwertgefühl so wichtig ist .....	10
Das Spiegelbild der Seele .....	12
Kann man verlorenes Selbstvertrauen wiedererlangen?.....	14
Welche Abstufungen von Selbstwertgefühl es gibt.....	17
Wie selbstbewusst Sie derzeit sind – ein Selbsttest.....	19
Ursachen mangelnden Selbstwertgefühls.....	23
Gefühle und wie sie unser Selbstvertrauen beeinflussen .....	26
Wie Denkmuster entstehen und sich verändern lassen.....	29
Welche Ängste Ihre Selbstentfaltung hemmen.....	32
Überblick.....	32
Versagensangst .....	35
Soziale Phobie.....	38
Angst vor dem anderen Geschlecht.....	41
Angst vor Verlust .....	46
Warum Vergleiche mit anderen schaden.....	49
Wie Sie Ihren inneren Selbstzweifler bekämpfen können .....	52
Vergleiche relativieren .....	52
Dem Verallgemeinerungsdrang widerstehen .....	55
Ausblenden der sentimental Denkweise .....	56
Der Trick mit der richtigen Zielsetzung.....	58
Progressives Ermutigen .....	62
Warum "Nein" sagen zu können so enorm wichtig ist .....	66
Wie sich Ihre Sozialkompetenz steigern lässt.....	69
Richtige Art des Kommunizierens .....	69

Verbessern des Allgemeinwissens .....	72
Richtig Zuhören lernen .....	74
Wie wichtig Ausgleichsaktivitäten für Ihr Selbstvertrauen sind ...	76
Wirkungsweise .....	76
Erprobte Methoden .....	79
Wertvolle Tipps, um motiviert zu bleiben.....	81
Wie sich Glück und Wohlbefinden steigern lassen.....	84
Warum es wichtig ist, sich Zeit für sich zu nehmen.....	90
Mit welchen Methoden Sie Ihre Alltagsprobleme besser bewältigen .....	93
Das Gefühl des Überfordert-Seins ablegen .....	93
Richtiges Anpacken.....	95
Konsequent sein .....	96
Gesunde Psyche und Physis.....	100
Humor, ein Quell der Gesundheit .....	102
Wie Ihr Äußeres positiv auf Ihr Ego und andere ausstrahlt.....	106
Die Bedeutung von Kleidung.....	106
Die Farbe der Lippen.....	109
Make-up .....	112
Haltung, Gangart und Gestik.....	113
Wenn Sex zum Problem geworden ist .....	120
Erfolgreich und dennoch Selbstzweifel – was man darunter versteht und welche Hilfen wirken.....	125
Wie Sie dem Burn-out-Syndrom entkommen.....	129
Welche Übungen Ihr Selbstvertrauen garantiert heben.....	136
Die Power alltäglicher Selbststärkung .....	138
Strategien aus dem Dilemma .....	140

Fünf Geheimnisse, wie Sie Ihr Selbstbewusstsein wiedererlangen und selbstsicherer werden.....	143
Bezug zur Realität.....	143
Selbstakzeptanz.....	143
Selbstbestimmt leben mittels Eigenkontrolle.....	144
Zielsetzungen .....	145
Prinzipientreue.....	146
Fazit.....	147
15-tägiges Übungsprogramm .....	149
Zehn Gebote zur Steigerung Ihres Selbstvertrauens .....	159
<b>Kapitel II: Die Motto-Wochen-Strategie .....</b>	<b>169</b>
Vorwort.....	170
Übungen .....	173
1 - Outfit macht Leute.....	173
2 - Eine Woche im Zeichen des Flirtens / der Freundlichkeit.....	174
3 - Eine Aussprache mit dem Partner wirkt Wunder.....	175
4 - Selbstanalyse.....	178
5 - Family-Tage .....	180
6 - Die Power der Natur: Licht und Nahrung.....	182
7 - Rat von Freunden .....	184
8 - Zielsetzungstage .....	187
9 - Die Power des Nein-Sagens .....	188
10 - Mentor-Week .....	192
11 - Feiern, mal ganz anders .....	195
12 - Warum höflich sein die Stimmungslage hebt.....	197
13 - Wie Selbstbelobigung Ihnen mehr Mut und mehr Zutrauen gibt.....	201
14 - Was erfolgreiches Vortragen ausmacht und wie Sie besseres Reden lernen.....	204
15 - Wie Sie Ihre Lebenssituation im Alltag verbessern.....	207
16 - Sieben Tage im Zeichen der Liebe .....	210
17 - Sexualität mit Feuer .....	212
18 - Enthaltensamkeitswoche.....	215

19 - Powertage des Sports .....	219
20 - Das Geheimnis des Glaubens .....	221
21 - Körperpflege.....	225
22 - Offene Gespräche suchen .....	229
Fazit .....	232
<b>Kapitel III: Selbstvertrauen bei anderen schaffen .....</b>	<b>235</b>
Selbstbewusstsein von Kindern fördern.....	236
Das Selbstbewusstsein von Mädchen stärken .....	239
Bei Teenagern Selbstbewusstsein erzeugen.....	243
Das Selbstbewusstsein von Mädchen im Teenie-Alter fördern ..	249
<b>Kapitel IV: Einladung zu einer Phantasiereise mit Wohlfühleffekt .....</b>	<b>255</b>
Lassen Sie sich von der Kraft Ihrer Gedanken verzaubern .....	256
Ihre Phantasiereise .....	258
Hinweise für den Leser .....	267