

Stichwortverzeichnis

A

ABA-Experiment 212–214
Abhängigkeit 36
Achtsamkeit 97, 100
 üben 101
Aggressor 303
Aktivität 171–172, 223–224,
 256, 265, 268–269, 272,
 276, 281, 284, 286
 neue 59
 unwillkommene 99
Akzeptanz 48, 58, 95, 100,
 116, 118, 124, 156–157,
 168–169, 189, 193, 198,
 203, 221–222, 226–227,
 232, 237, 240, 246, 262, 277
 anderer Menschen 34
 Aussehen 130
 eigene Grenzen 88–89
 eigenes Verhalten 78
 gut genug sein 108–109
 sich selbst gegenüber 105,
 131, 137
 unerwünschte Gedanken
 101
Akzeptanz- und Commit-
 ment-Therapie 267
Alkohol 42, 45, 79, 117,
 256–257, 260, 284
Alltagstauglichkeit 43, 266
Änderung
 aus den richtigen Gründen
 36
Anerkennung 89, 108, 167,
 241, 245, 257, 262, 293
 anstreben 31
 für die eigenen Leistungen
 108
 für sich selbst 113
Anforderung 31, 184, 232,
 237–238, 277, 288
 an sich selbst 110
Angst 36, 42, 51, 91, 102, 137,
 144, 201, 205, 212, 240, 252,
 284

 negative Gedanken 93
 unter Kontrolle halten 119
 vor negativer Bewertung
 39, 124
Ängstlichkeit 47
Angststörung 41, 52
Anorexia nervosa 53
Appetitlosigkeit 43
Arbeitsblatt 180, 205–206,
 208–209
Ärger 46–47, 55, 78, 89, 157,
 173, 239–240, 284, 291
 Essstörung 54
Arzt 43
Attraktivität
 bedenkenswerte Aspekte
 129
 Persönlichkeit 130
 wichtige Aspekte 132
Aufgabe 96, 99–101, 167,
 235, 238, 241, 258,
 264–266, 279, 281, 283,
 286–287, 290
 Rolle 84, 86
 Selbstvertrauen 30
 Tagesplan 44
Aufmerksamkeit 24, 52, 59,
 61, 95–96, 98–99, 101–102,
 105, 110, 113–114, 121,
 123, 137, 162–163, 168,
 222, 233, 268–269
 auf positive Aspekte richten
 136
 auf positive Körpermerkmale
 richten 135
 auf sich selbst lenken 138
 bewusst ausrichten 99
 bewusst steuern 61
 Domänen 66
 Erscheinungsbild 131
 nach außen richten 99
 negative Gedanken 94
 neu ausrichten 100
 Neuorientierung 97
 neu trainieren 93

Routinehandlungen 113
 steuern 94, 97
 von Gefühlen weglenken
 99

Aufmerksamkeit
 auf positive Eigenschaften
 richten 36
Aufmerksamkeitsfokus 96

B

Basisaussage
 Beispiel 72
 entwickeln 72
 Extreme vermeiden 73
 Werkzeug gegen
 schwaches
 Selbstbewusstsein 72
Bedauern 78, 124
Behandlung 174, 178
 gestörtes Körperbild 136
Belastungsstörung
 posttraumatische 175
Bestätigung
 von anderen Menschen
 110
Betriebsklima 305
Betriebsrat 304
Bewegung 44
Beziehung 24, 30, 43, 46–47,
 53, 63, 88, 91, 101, 117, 150,
 157, 168, 177, 182, 189, 211,
 219–223, 225–228,
 230–233, 238, 256, 259,
 261, 266, 272, 277
 gute Entscheidungen
 treffen 125
 Scham 57
 verbessern 22
 zu anderen Menschen 34
 zu Eltern 30
Beziehung
 zu sich selbst 107
Bild 68, 93, 100, 103
 geistiges 94
 negatives 97

Blickkontakt 57, 229, 237,
248–249
 Bossing 305
 Buddhismus 97
 Bulimia nervosa 53
 Bulimie 53

C

Checkliste für ein gutes
Leben 70–71
 Cyberbullying 297
 Cybergrooming 300
 Cybermobbing 297, 299, 301,
305–306
 am Arbeitsplatz 304
 anzeigen 303
 Folgen 297
 Häufigkeit 298
 Hilfsangebot 303–304, 307
 in der Schule 305
 Cyberstalking 298

D

Denken 111, 121, 160, 173,
178, 182, 184, 194, 222, 226,
239, 283
 Einfluss des schwachen
Selbstbewusstseins 93
 Erscheinungsbild 131
 flexibles 124
 Krisensituation 99
 negatives 41, 93
 neues 72
 positives 81, 166
 realistisches und
optimistisches 81
 selbstkritisches 42
 vergiftetes 56
 zielorientiertes 36
 Denkmuster
negatives 22
 Denkweise
Vorbild 149
 Depression 41–45, 51–52, 58,
71, 77, 89, 91, 117, 139, 141,
144, 158, 205, 209, 223,
239–240, 267
 Gegenmaßnahmen 44
 Kennzeichen 42
 Medikamente 45
 negative Gedanken 93

Psychotherapie 45
schwaches
Selbstbewusstsein 44
 Dialog
negativer innerer 81
 Domäne 64
 Identifikationsprobleme
65
 Selbstbewusstsein 64
 Drogen 42, 55, 117
 Drogenmissbrauch 117

E

Ego-Schutz
andere Menschen
schlechtmachen 116
andere Menschen zufried-
stellen 118
 Bestätigung suchen 117
 die Natur oder die
Vergangenheit
verantwortlich
machen 118
 Einzelaspekte überbetonen
116
 Präventivschlag 116
 schmerzhaft Situationen
meiden 115
 Selbstwert aggressiv
verteidigen 119
 sich als etwas Besonderes
sehen 117
 sich über Kritik erheben
118
 Substanzenmissbrauch 117
 Eifersucht 158, 230
 Eigenschaft
Persönlichkeit 32
 Einzigartigkeit 110
 Eltern 31
 Energielosigkeit 43
 Engagement
persönliches 139
 Entscheidungsfähigkeit 39
 Entspannung 137, 172
 Enttäuschung 47, 71, 78, 82,
84, 87, 89, 117, 124, 161,
164, 176, 179
 einkalkulieren 111
 Enttäuschung
Schutz gegen 125

Erfahrungsaustausch
eigene Erfahrungen
relativieren 89
 Erfolg 70
beurteilen 70
 Erfolgskriterium
flexibel betrachten 71
 Erinnerung
aufwühlende 97
 Erlebnis
negatives 30
 Ernährung 44
 Erröten 60
 Bewältigungsstrategien 61
 Erscheinungsbild 131, 135,
137, 222
 Accessoires 138
 durch nicht körperliche
Persönlichkeitsaspekte
relativieren 132
 im Spiegel überprüfen 129
 kontraproduktive
Vergleiche 130
 negative Perspektive 129
 selektive Selbstüberprüfung
134
 sich gut pflegen 137
 sich selbst schmücken 138
 Sport und Entspannung
137
 überbewerten 128
 unrealistische Erwartungen
127
 unveränderliche Merkmale
137
 Unzufriedenheit 136
 Essanfall 43
 Essstörung 43, 53, 55, 136
 Selbstbewertung 54
 Symptome 54

F

Fähigkeit
Rolle 84
 Feedback 86, 240–241, 243,
245–246, 271
 nicht konstruktives
242–243, 245
 Fehler 57, 73
 Angst 37
 genau beschreiben 78

- Lernmöglichkeiten 78
 mildernde Umstände
 berücksichtigen 91
 positive Haltungen 38
 schädliche Gedanken 37
 Scham 56
 Umgang 37
 unnötig viel Verantwortung
 übernehmen 90
 verstecken 118
- Frage
 sich selbst kennenlernen
 106
- Fressanfall 54
- Freude 157, 176, 189, 196,
 286
 an regelmäßig wiederkeh-
 renden Dingen 112
- Frustessen 55
- Furcht 42
- G**
- Gedanken
 lesen 122
 negative 93–94, 97–98,
 100, 114
 unterdrücken 97
- Gefühl
 negatives 30, 139
 quälendes 56
- Gewalt
 digitale 297
- Gewöhnlichkeit
 außergewöhnliche 112
- Grübeln 39, 319
- H**
- Haltung
 flexible 125
 gegen das Bedürfnis nach
 Perfektion 109
 gesunde 34, 151
 neue 122
 selbstakzeptierende
 alternative 82
- Handeln
 bewerten 78
 konstruktives 71
 zielorientiertes 36
- Handlungsweise 25, 155, 260,
 289
- Happy Slapping 300
- Hate Speech 302
- Hilfe
 professionelle 26, 36, 42,
 44–45, 49, 51, 53–54, 91,
 136, 163, 333
- Hilflosigkeit 42, 78, 268
- Hilflosigkeitskreislauf 303
- Hobby 73, 256, 261
- Hoffnungslosigkeit 42, 85
- I**
- Identitätsdiebstahl 298
- Internetnutzer 301
- K**
- Kennenlernen
 sich selbst 106
- Kognitive Verhaltenstherapie
 22, 43, 97, 136, 175, 199,
 269
- Kompensationsverhalten
 Teufelskreis 114
- Kompetenz
 digitale 300, 307
- Konflikt 298
- Konkurrenz 299
- Konzentration
 auf Aufgaben 100
 auf das Negative 134
- Konzentrationschwierigkeit
 43, 91
- Körperbild 24, 51, 136, 209,
 222–223, 292
 Botschaften vom schönen
 Körper relativieren 136
 gestörtes 132, 134, 138
 gesundes 135
 Körperbilddämonen
 134–135
 positives entwickeln 137
 Veränderungen anstreben
 136
- Körperbilddämon
 Gegenwehr 138
- Körperdysmorphie Störung
 43
- Kosten-Nutzen-Analyse
 143–144, 147
- Krisenkommunikationsplan
 307
- Kritik 96, 118, 119, 163, 174,
 191, 197, 207, 210, 220, 236,
 239, 240, 241, 242–243,
 245, 246, 248
 ablehnen 118
 aushalten 125
 Chance 118
 konstruktive 86, 245
 KVT *siehe* Kognitive
 Verhaltenstherapie
- L**
- Leben
 genießen 37
 wertbasiertes 139
- Lebensbereich
 einseitige Wahrnehmung
 66
 Gewichtung 63
- Lebensweise
 verändern 139
- Lethargie 91
- M**
- Maßstab
 anpassen 108
- Medienkompetenz 300
- Medienumgang 300
- Medienunterricht 300
- Medikament 43
- Medium
 elektronisches 297, 300
 soziales 301, 307
- Meinung
 zurückhalten versus äußern
 38
- Mitgefühl
 mit sich selbst 34
- Mobbing 297, 299, 302
 am Arbeitsplatz 304
 begünstigender Faktor
 305
 Folgen 303
- Mobbingforschung 299
- Mobbingtagebuch 305
- Motivation 144, 147, 162,
 202, 258–261, 282, 284,
 291, 293
 Rückfall 147
 steigern 139
 Vorbilder 147

N

- Neid 158
- Netzwerk
 - soziales 297–298, 301
- Netzwerkdurchsetzungsgesetz 303
- Niedergeschlagenheit 85, 160, 237

O

- Opferrolle 303

P

- Peinlichkeit 43, 59, 168, 225, 229
 - schwaches Selbstbewusstsein 59
- Perfektion 109
- Persönlichkeit
 - ganzheitlich betrachten 80, 136
 - nicht körperliche Aspekte 133
 - sich selbst kennenlernen 107
 - viele Einzelaspekte 32, 80–81
- Phobie 36
- Potenzial
 - Schlagwort 71
- Priorität 63, 148, 212, 265, 276–278
- Problemlösungskompetenz 67
- Problemlösungsmodus 78
- Produktionsausfall 305
- Prophezeiung
 - düstere 94
- Provokation 298

R

- Reizbarkeit 91
- Resignation 78
- Respekt 34, 72, 119, 149, 212, 228, 272, 274
 - vor dem eigenen Körper 129
- Rolle 64, 83, 91
 - Bewertung des eigenen Rollenverhaltens 84
 - Reaktion auf Fehler 86

- rollenspezifische Probleme 84
- Schwächen richtig einordnen 87
- Selbstbewertung 83
 - unterschiedliche Aspekte der Persönlichkeit 83
 - Veränderungen 86
- Rollenübersicht 83
- Routinehandlung
 - achtsam ausführen 113
- Rückfall 167, 263
 - bewältigen 147
- Rückzug
 - Scham 57
 - sozialer 303

S

- Scham 43, 56, 60, 71, 78, 88–89, 120, 209, 237
 - Beispiele 56
 - Beziehung 57
 - Ereignis und Interpretation 58
 - Kontakt suchen 57
 - versus Verantwortung 67
- Scham
 - Peinlichkeit 59
 - Problembewältigung 58
 - schwaches Selbstbewusstsein 56
 - Übung 58
- Schamgefühl 303
- Schlaf 44
- Schlafbedürfnis
 - übergroßes 43
- Schlaflosigkeit 43
- Schuld
 - Reue 59
- Schuldgefühl 47–48, 55, 59–60, 65–67, 71, 78, 139, 162, 192, 221, 228, 262–263, 284
 - durch Reue ersetzen 60
 - Essstörung 54
 - Lähmung 59
 - Selbstbewusstsein 60
 - Verantwortung 60
 - versus Verantwortung 67
- Schulduweisung 31, 263
- Schulpsychologie 306
- Schwäche
 - persönliche 77
- Selbstakzeptanz 34, 58, 207
 - andere Menschen akzeptieren 34
- Selbstbeschimpfung 81, 83, 94, 166
 - globale 79
 - selbstakzeptierende Alternative 82
- Selbstbeschuldigung 71
- Selbstbeurteilung
 - Fairness 87
 - genaue Beschreibung 87
 - Objektivität 87
 - pauschale Verurteilung 79
- Selbstbewertung
 - dynamische Veränderung 33
 - Grundlage 32
 - zielgerichtete und begrenzte 33
- Selbstbewusstsein
 - äußere Faktoren 31
 - dem eigenen Urteil vertrauen lernen 38
 - eigenes Verhalten genau erfassen 78
 - erarbeiten 31
 - Faktoren 29
 - gesundes 29–30, 311
 - gesundes erhalten 319
 - schützen 327
 - sich selbst einschätzen 36
 - versus Arroganz und Selbstgefälligkeit 125
- Selbstdisziplin 279–280
- Selbstevaluation
 - globale negative 134
- Selbstfokus
 - negativer 24
- Selbstmord 45
- Selbstoffenbarung 208
- Selbstrespekt
 - Attraktivität 131
- Selbstverdammung 102, 116
 - globale 80
- Selbstverpflichtung 255
- Selbstvertrauen 25, 36, 51, 61, 86, 102, 120–121, 142, 166, 193, 238, 248, 252, 260, 268, 284, 287, 292

- Attraktivität 131
im zwischenmenschlichen
Umgang 123
- Selbstverurteilung 31
- Selbstwahrnehmung
ganzheitliche versus
selektive 132
gestörte 52
- Selbstwertgefühl 25, 36, 85,
106, 116, 124, 165, 169, 184,
186, 192, 213, 237, 256, 270,
272, 292
besondere Talente 110
durchschnittlich sein 109
Freude am Gewöhnlichen
haben 112
geringes 119
Kindheitserfahrungen 30
- Selbstzweifel 38
- Shitstorm 298, 307–308
- Sicherheitsverhalten 207
aufgeben 51
Beispiele 50
Sozialangst 50
- Sorgen 42, 49, 52, 58, 73, 97,
100, 177, 215, 223, 226, 233,
237, 247, 251, 261
Aussehen 132
Erscheinungsbild 127, 131
Körperbild 52
Verhalten in
zwischenmenschlichen
Situationen 123
- Sozialangst 49–50, 118–119,
122, 144, 200, 208
ängstliche Vorschau auf
Situationen 121
Angst vor negativer
Bewertung 124
Meinungen anderer
Menschen relativieren
50–51
negative Folgen 51
rückblickende
Selbstverdammung
119
Rückschau und Vorschau
vermeiden 122
Situationen rückwirkend
umschreiben 120
Sofortanalyse 121
- Situationen rückwirkend
umschreiben 120
- Sozialphobie 50
- Spiegel
Fehler im Umgang mit 128
- Sport 53, 59, 139, 171–172,
201, 256, 280, 282, 289, 292
- Erscheinungsbild 137
- Essstörung 54
- Staffing 305
- Stärke
entdecken und würdigen
81
- Statusverbesserung 31
- Stimme
innere 38, 81
- Stimmung
niedergedrückte 42
- Stimmungstief 42
- Störung 42, 53, 174
komplexe 42
körperdysmorphie 43,
51–53, 136, 210
psychische 41, 43
- Straining 305
- Strategie
problematische 30, 42
- Substanzenmissbrauch 42
- T**
- Telefonseelsorge 304
- Teufelsblume 269
- Therapeut 21, 43, 49, 53, 86,
97, 136, 163, 172–173, 175,
192, 225
- Therapie 21, 44, 53, 175
gestörtes Körperbild 136
Kognitive Verhaltensthera-
pie 43
körperdysmorphie Störung
53
- Therapieansatz 43
- Trauer 45–49, 89, 158, 284
Aktivitäten 45
Alltagstauglichkeit 46
Angst 46
Appetitschwankungen 46
Auswirkungen auf das
Selbstbewusstsein 47
Behandlung 46
Depression 46
- Gefühlswirrwarr 46
Rückzug 45
Ruhelosigkeit 46
Schlafstörungen 46
Schuldgefühl 46
Symptome 45
- Trauerprozess 46
- Traurigkeit
gesunde 45, 55, 71, 78, 89,
117, 161
- Troll 307
- U**
- Überzeugung 35, 48, 60,
103, 117–118, 149–151,
166–167, 173, 177–185,
188–189, 192–198,
200–201, 214, 221, 226,
248, 250–251, 268,
284–286
gesunde 151
hinterfragen 116
moralische Grundsätze 59
negative 114, 119
persönliche 24
Vorbild 149
- Überzeugung
Gedanken 94
- Übung
Analyse von Domänen-
problemen 66
Aufmerksamkeit steuern
95
beiläufiger Beobachter
werden 103–104
Checkliste für ein gutes
Leben 70
das große I 81
Körperbilddamönen identi-
fizieren 134
meine besten Merkmale
135
negative Gedanken 98
nicht körperliche Aspekte
der Persönlichkeit 133
positive Informationen
über sich selbst
sammeln 90
Scham bewältigen 58
Selbstbeschimpfungstage-
buch 82

- sich selbst kennenlernen
107
- Unzufriedenheit herausarbeiten 78
- Unzulänglichkeit
ablenken 114
eingestehen 88
- Urteil
harsches 94
- V**
- Verantwortlichkeit
Rolle 84, 86
- Verantwortung
übernehmen 67
versus Schuld und Scham 67
- Vergleich
wenig schmeichelhafter 94
- Verhalten 32, 52, 57, 73, 77, 82, 102, 105, 107, 114, 116, 120–121, 141–142, 148, 151, 163, 176, 188, 193–197, 203, 208, 212–213, 220–221, 223, 229, 232, 238–240, 243, 246–247, 251, 259, 261, 284–285, 288, 293
- aus Angst vorausplanen 121
- in der Öffentlichkeit 119
- korrigieren 78
- Rolle 84
- Schuld 59
- selbst auferlegte Einschränkungen 121
- zielorientiertes 140
- Verhaltensexperiment 169, 199–202, 204
- Verhaltensveränderung
beobachtbare 140
- Verhaltensweise 56, 61, 64, 78, 105, 114, 121–122, 140–142, 146, 148, 156, 163, 186, 189, 208, 219–220, 225, 233, 236, 257–259, 261, 264, 268, 270, 272, 284, 287–288
- als Unterziel 141
- beruhigende 171
- bewerten 73
- Bewertungsgrundlage 32
- Erscheinungsbild
überprüfen 130
- Essstörung 54
- in Alltag einbauen 72
- Kompensationsverhalten 114
- kopieren 151
- schädliche 142, 284
- sich neuer öffnen 122
- unangenehme Gefühle 42
- zielorientierte 141–142, 147
- Verlegenheit 50
- Verlust
Trauer 46
- Vermeidung 42, 91, 206
- Fehler 31
- schmerzhaft Situationen 115
- Vermeidungsverhalten 269
- Vertrauenslehrer 304, 306
- Vorbild
Eigenschaften 148
- Eigenschaften ermitteln 148
- Motivation 147
- nachahmen 151
- positive Eigenschaften benennen 148
- positive Verhaltensweisen ermitteln 149
- Vorhersage
negative 100
- pessimistische 94
- Vorliebe
realistische 111
- versus Anforderung 111
- W**
- Werbekampagne 131
- Wert 267, 271, 273
- innerer 72
- Vorbild 148
- Wertekriterium
eigene Kriterien entwickeln 69
- Medien 68
- wertbeladene Botschaften 68
- Wertschätzung
für den eigenen Körper 129
- Wut 71, 141, 163
- Z**
- Ziel 70, 96, 102, 140, 141, 143, 144, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 236, 255, 256, 257, 259, 260, 263, 264, 265, 266, 267, 277, 279–280, 281, 283, 284, 285, 286, 287, 288, 289, 290, 291, 292, 293
- beobachtbare Erfolge
definieren 140
- bildlich vorstellen 140
- Denk- oder Überzeugungsziel 144
- emotionales 142, 144
- Entmutigung 141
- Enttäuschung 140
- formulieren 139–140
- Fortschritte im Auge
behalten 146
- Gefahren eines zu engen Zeitplans 141
- gesundes Selbstbewusstsein 137
- in Unter-/Miniziele aufteilen 141
- Konkretheit 142
- Meilensteine festlegen 142
- Motivationskrise 141
- nach dem SPORT-Prinzip
formulieren 140
- persönliches 139
- praktisches 144
- realistisches 36, 140
- Rückfälle bewältigen 147
- Selbstbewusstsein 139
- Selbstwertgefühl 139
- Stimmung 139
- vernünftiges 140
- Vorbilder finden 147
- Weg genießen 70–71
- Zeitraumen 140
- Zurückweisung 57, 73



















