

Auf einen Blick

Über die Autoren	9
Einführung	21
Teil I: Selbstbewusstsein – Grundlagen	27
Kapitel 1: Was ist Selbstbewusstsein?.....	29
Kapitel 2: Wie sich ein schwaches Selbstbewusstsein auswirkt.....	41
Kapitel 3: Den eigenen Wert herausarbeiten.....	63
Teil II: Ich bin okay, so wie ich bin	75
Kapitel 4: Sich mitfühlend, genau und objektiv beurteilen.....	77
Kapitel 5: Einen zweckmäßigen Fokus finden.....	93
Kapitel 6: Sich mit sich selbst wohlfühlen.....	105
Kapitel 7: Das Bild vom eigenen Körper aufpolieren.....	127
Kapitel 8: Die persönliche Entwicklung in den Blickpunkt stellen.....	139
Teil III: Neue Techniken ausprobieren	153
Kapitel 9: Die Sprache der Liebe sprechen.....	155
Kapitel 10: Die eigene Geschichte neu schreiben.....	173
Kapitel 11: Sich den eigenen Wert beweisen.....	199
Teil IV: Das schwache Selbstbewusstsein zieht Kreise	217
Kapitel 12: Liebes- und andere Beziehungen.....	219
Kapitel 13: Mit anderen zusammenarbeiten.....	235
Teil V: Leben und es auch so meinen	253
Kapitel 14: Selbstverpflichtungen erfüllen.....	255
Kapitel 15: Nach den eigenen Werten leben.....	267
Kapitel 16: Selbstdisziplin entwickeln.....	279
Kapitel 17: Selbstbewusst gegen Cybermobbing vorgehen.....	297
Teil VI: Der Top-Ten-Teil	309
Kapitel 18: Zehn Kennzeichen eines gesunden Selbstbewusstseins.....	311
Kapitel 19: Zehn Gewohnheiten, die ein gesundes Selbstbewusstsein gesund erhalten.....	319
Kapitel 20: Zehn Möglichkeiten, das Selbstbewusstsein zu stärken.....	327
Anhang A	333
Stichwortverzeichnis	337



Inhaltsverzeichnis

Über die Autoren	9
Einführung	21
Über dieses Buch.....	21
Konventionen in diesem Buch.....	22
Was Sie nicht lesen müssen.....	23
Törichte Annahmen über den Leser.....	23
Wie dieses Buch aufgebaut ist.....	23
Teil I: Selbstbewusstsein – Grundlagen.....	23
Teil II: Ich bin okay, so wie ich bin.....	24
Teil III: Neue Techniken ausprobieren.....	24
Teil IV: Das schwache Selbstbewusstsein zieht Kreise.....	24
Teil V: Leben und es auch so meinen.....	24
Teil VI: Der Top-Ten-Teil.....	25
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden.....	25
Wie es weitergeht.....	25
TEIL I	
SELBSTBEWUSSTSEIN – GRUNDLAGEN	27
Kapitel 1	
Was ist Selbstbewusstsein?	29
Das ist gesundes Selbstbewusstsein.....	30
Grundlagen des Selbstbewusstseins.....	30
Fruchtlose Strategien aussortieren.....	30
Sie haben Ihr Selbstbewusstsein selbst in der Hand.....	31
Schluss mit der ständigen Bewertung.....	32
Die eigene dynamische Veränderung erkennen.....	33
Ich bin okay und du bist auch gar nicht schlecht.....	34
Mit den eigenen Grenzen leben.....	35
Die eigenen Eigenschaften einschätzen.....	36
Vom Umgang mit Fehlern.....	37
Dem eigenen Urteil vertrauen.....	38
Die Stimme erheben.....	38
Die Meinungen Gleichaltriger relativieren.....	39
Kapitel 2	
Wie sich ein schwaches Selbstbewusstsein auswirkt	41
Die vielen Facetten des schwachen Selbstbewusstseins.....	42
Der Depression an die Wurzeln gehen.....	42
Trauer überwinden.....	45
Der Sozialangst auf den Zahn fühlen.....	49

14 Inhaltsverzeichnis

Probleme mit dem Körperbild aus dem Weg räumen	51
Essstörungen auf den Grund gehen	53
Quälende Gefühle unter der Lupe	56
Die Scham abschütteln	56
Peinlichkeiten den Laufpass geben	59
Der Schuld den Garaus machen	59
Das Feuer des Errötens	60
Kapitel 3	
Den eigenen Wert herausarbeiten	63
Was macht Sie zu einem wertvollen Menschen?	64
Domänen unter der Lupe	64
Sich gegen die üblichen Wertekriterien wehren	67
Einen kritischen Blick auf die eigenen Wertekriterien werfen	69
Wie man Erfolg beurteilt	70
Das eigene Potenzial ausschöpfen ... oder nicht	71
Eine Basisaussage entwickeln	72
Global denken und lokal handeln	73
TEIL II	
ICH BIN OKAY, SO WIE ICH BIN	75
Kapitel 4	
Sich mitfühlend, genau und objektiv beurteilen	77
Lernen, genauer hinzusehen	77
Das eigene Handeln genau bewerten	78
Spezifische Urteile fällen	79
Sich den Mund mit Seife auswaschen	81
Ihre Rollen und sich als Ganzes kennenlernen	83
Etwas nicht besonders können	88
Etwas gut können	89
Abweichungen zulassen	90
Kapitel 5	
Einen zweckmäßigen Fokus finden	93
Die Aufmerksamkeit neu trainieren	93
Negativen Gedanken die kalte Schulter zeigen	97
Die Neuausrichtung der Aufmerksamkeit üben	99
Sich achtsamer machen	100
Gegenwärtig und achtsam sein	101
Der Wahrheit Ihrer Gedanken skeptisch gegenüberstehen	101
Ein beiläufiger Beobachter werden	103

Kapitel 6	
Sich mit sich selbst wohlfühlen	105
Die Haut tragen, in der Sie stecken.	105
Sich kennenlernen.	106
Lernen, sich zu mögen	107
Besser darin werden, gut genug zu sein	108
Sich darüber freuen, durchschnittlich zu sein	109
Freude daran haben, außergewöhnlich gewöhnlich zu sein.	112
Freude an der Regelmäßigkeit	112
Die unter der Langeweile verborgenen Schätze heben	113
Kompensationsstrategien hinterfragen	114
Ehrlich zugeben, was Sie tun, um Ihr Ego zu schützen.	114
Mit Sozialangst fertigwerden	119
Die Angst vor negativen Bewertungen abwehren.	124
Schluss mit den Bedenken: Mögen Sie sich.	125
Kapitel 7	
Das Bild vom eigenen Körper aufpolieren	127
Ein Blick in den Spiegel (oder lieber nicht)	127
Wie Sie lernen können zu mögen, was Sie sehen	129
Schluss mit kontraproduktiven Vergleichen	130
Sich ganzheitlich betrachten	132
Nicht körperliche Aspekte hervorheben.	132
Selektive Selbstüberprüfungen ad acta legen	134
Auf die besseren Aspekte der eigenen Persönlichkeit zusteuern.	135
Sich verbessern, wo man kann	136
Sich als der Mensch akzeptieren, der man ist.	137
Sich selbst schmücken.	138
Tiefere Interessen entwickeln	138
Kapitel 8	
Die persönliche Entwicklung in den Blickpunkt stellen	139
Vernünftige Ziele setzen	140
Zielorientiertes Verhalten lernen.	141
Daten für Meilensteine festlegen.	142
Kosten gegen Nutzen abwägen.	142
Ihre Fortschritte im Auge behalten	146
Mit Rückfällen fertigwerden	147
Inspirierende Vorbilder finden	147
Einen Menschen finden, den Sie nachahmen können	148
Genau bestimmen, was Sie bewundern	148
Wie machen die das?	149
Schamlos kopieren.	151

TEIL III NEUE TECHNIKEN AUSPROBIEREN 153

Kapitel 9 Die Sprache der Liebe sprechen 155

Der eigene beste Freund sein	155
Sich selbst emotional unterstützen	157
Sich von anderen Menschen helfen lassen	161
Unterstützung bei den richtigen Stellen suchen	163
Abscheuliche Sprache ächten	165
Sich die Hände schmutzig machen	167
Loslassen und Spaß haben	168
Risiken eingehen	168
Sich selbst pflegen	169
Die Einsamkeit begrenzen	170
Sich mit Weihrauch und Glockengeläut umgeben	170
Beruhigende Verhaltensweisen üben	171
Sich fit und gut genährt halten	171
Die Früchte der Entspannung ernten	172

Kapitel 10 Die eigene Geschichte neu schreiben 173

Zeitreise: Auf der Suche nach frühen Einflüssen	174
Über Familieneinflüsse nachdenken	175
Ein Blick auf die Propaganda der Gleichaltrigen	177
Bedeutungen damals und heute	178
Herausfinden, was eine Erfahrung damals bedeutete	178
Jetzt und hier eine genauere Bedeutung herausarbeiten	180
Grundüberzeugungen infrage stellen	181
Wie Überzeugungen ineinandergreifen	183
Auf die eigene Überzeugungszielscheibe zielen	184
Negative Sichtweisen der eigenen Person verblassen lassen	186
Positive Punkte hartnäckig festhalten	186
Die eigene Überzeugungsformel finden	188
Die negativen Weltanschauungen umschiffen	189
Die negative Betrachtungsweise anderer Menschen auf den Kopf stellen	189
In unbekanntes Gebiet vorstoßen	192
Aktualisierte Haltungen übernehmen	192
Einen passenden Spruch finden	194
Bedeutungen vom Kopf ins Herz übergehen lassen	194
Aufpassen, mit wem Sie sich abgeben	198

Kapitel 11 Sich den eigenen Wert beweisen 199

Experimente entwickeln, die helfen, das Selbstbewusstsein zu verbessern	199
Wichtiges zu Experimenten	200
Ihr eigenes Experiment vorbereiten	201

Ihre Vorhersagen überprüfen	204
Ihr Problem behandeln, »als ob« es etwas anderes wäre	204
Ihre Gefühle befreien	205
Riskieren, auf die Schnauze zu fallen	206
Sicherheitsverhalten im zwischenmenschlichen Bereich abstellen	207
Eine Selbstoffenbarung wagen	208
So einfach wie »ABA«	213

**TEIL IV
DAS SCHWACHE SELBSTBEWUSSTSEIN ZIEHT KREISE 217**

**Kapitel 12
Liebes- und andere Beziehungen 219**

Die Auswirkungen eines schwachen Selbstbewusstseins auf Ihre Beziehungen einschätzen	219
Geliebte Menschen die Zeche zahlen lassen	221
Liebe statt Krieg	222
Konflikte bewältigen	225
Freundschaften pflegen	228
Komplimente charmant annehmen	229
Geschenke annehmen und machen	230
Schluss mit den Prüfungen	230
Andere beim Wort nehmen	231
Nicht länger Bestätigung suchen	232
Die Zukunft auf sich zukommen lassen	233

**Kapitel 13
Mit anderen zusammenarbeiten 235**

Das Selbstbewusstsein mit zur Arbeit nehmen	235
Sich selbst positiv präsentieren	237
Sprechen und gehen wie ein Profi	238
Defensiven Ärger überwinden	239
Anderen das Recht zuerkennen, unrecht zu haben	239
Sich selbst das Recht zuerkennen, unrecht zu haben	240
Mit anderen nachsichtig sein	240
Sich von Feedback ernähren	240
Nicht konstruktives Feedback abweisen	242
Verantwortlichkeiten mit einem Kreisdiagramm zuweisen	243
Konstruktive Kritik berücksichtigen	245
Kleine Körnchen Wahrheit ausgraben	245
Sich verbessern	246
Die Selbstbehauptung aktivieren	246
Entscheiden, ob eine Situation eine Konfrontation wert ist	249
Für das einstehen, woran man glaubt	251
Ihre Meinung äußern	251

TEIL V LEBEN UND ES AUCH SO MEINEN 253

Kapitel 14 Selbstverpflichtungen erfüllen 255

Sich Ziele setzen.	256
Den Bereich auswählen, der verbessert werden soll.	256
Die Möglichkeiten aufschreiben.	256
Maximale Motivation.	258
Eine motivationsfördernde Erklärung zusammenstellen.	258
Das innere Auge beteiligen.	260
Zitierfähige Zitate zitieren.	261
Verantwortung übernehmen.	262
Optimale Erfolgsbedingungen schaffen.	263
Mundgerechte Stücke abbeißen.	264
Einen Zeitrahmen entwickeln.	265
Veränderungen aufzeichnen.	265

Kapitel 15 Nach den eigenen Werten leben 267

Die Entbehrungen, die ein schwaches Selbstbewusstsein mit sich bringt.	268
Ein Überblick über die eigenen Werte.	271
In Übereinstimmung mit den eigenen Werten leben.	273
Zu der Welt beitragen, in der Sie leben wollen.	276
Prioritäten neu bewerten.	276
Prioritäten verschieben.	277
Widerstreitende Prioritäten.	277
Unvereinbarkeiten auflösen.	278

Kapitel 16 Selbstdisziplin entwickeln 279

Den Erfolg vorbereiten.	280
Die Selbstdisziplin steigern.	280
Aufgaben eine Zeit zuweisen.	281
Hindernisse aus dem Weg räumen.	281
Die Bühne vorbereiten.	282
Den eigenen Haltungen widerstehen.	284
»Ich kann dieses Gefühl nicht ertragen«.	284
»Ich kann meiner Sehnsucht und meinem Drang nicht widerstehen«.	285
»Das ist zu schwer; das sollte leichter gehen«.	285
»Das ist für mich schwerer als für andere Leute«.	286
»Es ist zu langweilig«.	286
»Das tut zu weh«.	287
»Das muss doch auch einfacher gehen«.	288
»Ich will jetzt Ergebnisse sehen«.	288
»Ich will nicht immer und immer wieder dasselbe machen«.	289

Die eigenen Fortschritte aufmerksam verfolgen	289
Immer einen Schritt nach dem anderen machen	289
Kleine Veränderungen bemerken	290
Sich bewusst machen, dass es der Mühe wert ist.	291
Ihr eigener Cheerleader sein	293
Sich selbst belohnen und bestrafen	293
Sich etwas gönnen.	293
Sich selbst ein Knöllchen verpassen	294

**Kapitel 17
Selbstbewusst gegen Cybermobbing vorgehen 297**

Mobbing kann jeden treffen	297
Online oder offline: Mobbing verletzt.	299
Aus Spaß wird Ernst.	299
Digitale Kompetenz erwerben	300
Soziale Medien richtig nutzen	301
Täter identifizieren und melden	302
Hilfe für Cybermobbing-Betroffene	303
Cybermobbing am Arbeitsplatz	304
Kinder und Jugendliche stark machen	305
Professionell mit einem Shitstorm umgehen	307

**TEIL VI
DER TOP-TEN-TEIL 309**

**Kapitel 18
Zehn Kennzeichen eines gesunden Selbstbewusstseins 311**

Sich faszinierenden Beschäftigungen hingeben	311
Ehrliches Interesse an anderen Menschen zeigen	312
Sich selbst an die erste Stelle setzen – und andere dicht dahinter	312
Verantwortung übernehmen.	313
Flexibel denken	314
Persönliche Ziele verfolgen	315
Anderen erlauben, ihre eigene Meinung über Sie zu haben.	315
Anderer an sich teilhaben lassen	316
Dankbarkeit entwickeln	316
Leben und lachen	317

**Kapitel 19
Zehn Gewohnheiten, die ein gesundes Selbstbewusstsein
gesund erhalten 319**

Dem Grübeln widerstehen.	319
Sich selbst Anerkennung zukommen lassen.	320
Sich mit Respekt behandeln.	321
Sich mit dem eigenen Umfeld beschäftigen	322
In Ihre Beziehungen investieren	322
Sich Zeit für Hobbys nehmen.	323

20 Inhaltsverzeichnis

Die eigenen Stärken erkennen	323
Ihre Einzigartigkeit schätzen	323
Mitfühlend gegenüber anderen Menschen sein.....	324
Gesund bleiben	324

Kapitel 20

Zehn Möglichkeiten, das Selbstbewusstsein zu stärken..... 327

Musik ist Trumpf	327
Bücher lesen.....	328
Filme angucken	329
Sich an Vorbildern orientieren.....	329
Aus dem Alltag Mut schöpfen	329
Altruistisch handeln.....	330
Sich spirituell engagieren.....	330
Kunst und Kultur schätzen.....	331
Die Natur genießen.....	331
Sich in die Gemeinschaft einbringen	332

Anhang A..... 333

Stichwortverzeichnis 337