

# Auf einen Blick

---

<b>Über die Autoren</b> .....	<b>7</b>
<b>Einführung</b> .....	<b>19</b>
<b>Teil I: Die Grundlagen</b> .....	<b>25</b>
<b>Kapitel 1:</b> Selbstvertrauen beurteilen .....	27
<b>Kapitel 2:</b> Die Hindernisse identifizieren .....	43
<b>Kapitel 3:</b> Den Weg planen .....	55
<b>Teil II: Die Bausteine zusammetragen</b> .....	<b>65</b>
<b>Kapitel 4:</b> Ihre Motivation entdecken .....	67
<b>Kapitel 5:</b> Den Prinzipien treu bleiben .....	79
<b>Kapitel 6:</b> Selbstvertrauen und Gefühle .....	91
<b>Kapitel 7:</b> Begeisterung entfachen .....	103
<b>Teil III: Das selbstbewusste Ich entwickeln</b> .....	<b>115</b>
<b>Kapitel 8:</b> Eigenes Wissen und Erfahrungen nutzen .....	117
<b>Kapitel 9:</b> Perfektion hinter sich lassen .....	125
<b>Kapitel 10:</b> Mentale Dehnübungen .....	139
<b>Kapitel 11:</b> Selbstvertrauen und der Körper .....	157
<b>Teil IV: Selbstvertrauen vermitteln</b> .....	<b>165</b>
<b>Kapitel 12:</b> Die Stimme erheben .....	167
<b>Kapitel 13:</b> Äußere Erscheinung und Selbstvertrauen .....	177
<b>Kapitel 14:</b> Selbstvertrauen im Alltag .....	187
<b>Teil V: Andere ins Boot holen</b> .....	<b>195</b>
<b>Kapitel 15:</b> Selbstvertrauen am Arbeitsplatz .....	197
<b>Kapitel 16:</b> Selbstvertrauen und Beziehungen .....	219
<b>Kapitel 17:</b> Kinder und Selbstvertrauen .....	231
<b>Teil VI: Der Top-Ten-Teil</b> .....	<b>241</b>
<b>Kapitel 18:</b> Zehn Fragen, die zu Aktivität anregen .....	243
<b>Kapitel 19:</b> Zehn Angewohnheiten, die das Selbstvertrauen steigern .....	249
<b>Kapitel 20:</b> Zehn Affirmationen .....	255
<b>Teil VII: Anhang</b> .....	<b>259</b>
<b>Anhang A Weiterführende Hinweise</b> .....	<b>261</b>
<b>Abbildungsverzeichnis</b> .....	<b>263</b>
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	<b>265</b>



# Inhaltsverzeichnis

<b>Über die Autoren</b> .....	<b>7</b>
<b>Einführung</b> .....	<b>19</b>
Über dieses Buch .....	19
Konventionen in diesem Buch .....	20
Was Sie nicht lesen müssen .....	20
Törichte Annahme über den Leser .....	20
Wie dieses Buch aufgebaut ist .....	21
Teil I: Die Grundlagen .....	21
Teil II: Die Bausteine zusammentragen .....	21
Teil III: Das selbstbewusste Ich entwickeln .....	21
Teil IV: Selbstvertrauen vermitteln .....	22
Teil V: Andere ins Boot holen .....	22
Teil VI: Der Top-Ten-Teil .....	22
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden .....	22
Wie es weitergeht .....	23
<b>TEIL I</b>	
<b>DIE GRUNDLAGEN</b> .....	<b>25</b>
<b>Kapitel 1</b>	
<b>Selbstvertrauen beurteilen</b> .....	<b>27</b>
Selbstvertrauen definieren .....	27
Was Selbstvertrauen in der Praxis bedeutet .....	28
Wie Sie sich dabei fühlen .....	29
Die Ausgangslage bestimmen .....	29
Indikatoren des Selbstvertrauens .....	30
Eine Einordnung vornehmen .....	31
Die Stärken erkennen .....	34
Zunächst einmal die Talente feiern .....	35
Rückmeldungen einholen .....	37
Sich das Leben ausmalen, das man gern führen möchte .....	38
Auf die wichtigen Dinge achten .....	39
Das Selbstvertrauen entdecken .....	39
Sich auf Handlungen vorbereiten .....	40
Den Plan festlegen .....	41
Gefahren und Chancen der Veränderung anerkennen .....	41
<b>Kapitel 2</b>	
<b>Die Hindernisse identifizieren</b> .....	<b>43</b>
Den Kern des Problems entdecken .....	43
Die tadelnde Denkweise vergessen .....	44
Die Rolle in der Familie beschreiben .....	45
Von Lebenserfahrungen profitieren .....	47

## 12 Inhaltsverzeichnis

Mit negativen Vorstellungen aufräumen .....	48
Unvoreteilhafte Annahmen anpacken .....	48
Beschäftigt bleiben, ohne überwältigt zu werden. ....	49
Die inneren Stimmen umformen. ....	51
Energieräuber entdecken. ....	52
Die Kosten der Duldsamkeit berechnen. ....	52
Versuchen, es allen recht zu machen, und sich selbst vergessen. ....	54
<b>Kapitel 3</b>	
<b>Den Weg planen .....</b>	<b>55</b>
Das Ziel kennen .....	55
Festlegen, auf welche Bereiche man sich konzentrieren will .....	55
Die eigene Reiseroute bestimmen .....	57
Vorbilder suchen .....	60
Verlässliche Vorbilder finden .....	60
Der eigene Coach werden. ....	62
Held oder Heldin des eigenen Lebens werden .....	62
<b>TEIL II</b>	
<b>DIE BAUSTEINE ZUSAMMENTRAGEN .....</b>	<b>65</b>
<b>Kapitel 4</b>	
<b>Ihre Motivation entdecken. ....</b>	<b>67</b>
Im Leben vorankommen .....	67
Die Maslowsche Bedürfnispyramide. ....	67
Die Welt freundlich begrüßen .....	69
Motivation am Arbeitsplatz .....	71
Ein Blick auf die Theorie .....	71
Die Bedeutung von Leistung erkennen .....	76
Vor- und Nachteil der Beförderung. ....	76
<b>Kapitel 5</b>	
<b>Den Prinzipien treu bleiben .....</b>	<b>79</b>
Die Werte erkennen, die einem wichtig sind. ....	79
Die Werte herausfinden .....	79
Die Zweck-Werte aufdecken. ....	81
Konflikte bei den Werten lösen .....	82
Werte tagtäglich erleben .....	85
Sich auf das Wichtige konzentrieren. ....	86
Die Werte über den Tag verteilen .....	86
Der Rückblick auf den Tag .....	86
Authentisch leben .....	87
Eine eigene Identität entwickeln .....	88
Sich den Dämonen stellen .....	89

**Kapitel 6**  
**Selbstvertrauen und Gefühle** ..... **91**

- Gefühle in den Griff bekommen ..... 91
  - Auf die emotionale Intelligenz zugreifen ..... 92
  - Rationales Denken gegen Gefühle ausspielen ..... 92
  - Kreativität und Selbstvertrauen verbinden ..... 94
  - Den Mut finden, Gefühle zu äußern ..... 94
- Auf Stimmungen achten ..... 95
  - Ein Gefühl für die eigenen Stimmungsmuster behalten ..... 95
  - Auf den natürlichen Gefühlszustand achten ..... 96
- Der eigenen Intuition vertrauen ..... 97
  - Sich auf die Geschenke der Intuition einstimmen ..... 97
  - Auf die innere Stimme hören ..... 97
- Ungute Gefühle im Zaum halten ..... 98
  - Wut in positive Energie verwandeln ..... 99
  - Nutzlose Gefühle loslassen ..... 100
  - Sich erlauben, zu vergeben und weiterzugehen ..... 100

**Kapitel 7**  
**Begeisterung entfachen** ..... **103**

- Das begeisterungsfähige Ich entdecken ..... 103
  - Leidenschaftlicher werden ..... 104
  - Die neurologischen Ebenen nach Dilts ..... 105
  - Die natürliche Begeisterungsfähigkeit anzapfen ..... 109
  - Träume verwirklichen ..... 110
- Leidenschaft in Taten umsetzen ..... 111
  - Die Reise beginnen ..... 111
  - Begeisterungsfähigkeit als Instrument der Führung nutzen ..... 114

**TEIL III**  
**DAS SELBSTBEWUSSTE ICH ENTWICKELN** ..... **115**

**Kapitel 8**  
**Eigenes Wissen und Erfahrungen nutzen** ..... **117**

- Die positiven Seiten betonen ..... 117
  - Das Beste erwarten ..... 118
  - Das Wesen positiver Ergebnisse ..... 118
  - Sich dem Flow hingeben ..... 120
- Ängste bewältigen ..... 121
  - Die Angstfalle vermeiden ..... 121
  - Ängste in Selbstvertrauen verwandeln ..... 123

**Kapitel 9**  
**Perfektion hinter sich lassen** ..... **125**

- Sich von unrealistischen Erwartungen trennen ..... 125
  - Zugeben, dass man nicht perfekt ist (und es auch nicht sein will) ..... 126
  - Konzentration auf Perfektion lenkt von Höchstleistungen ab ..... 127

## 14 Inhaltsverzeichnis

Sich selbst gegenüber großzügig sein .....	127
Erfolge würdigen .....	128
Hilfe akzeptieren und Sachen delegieren .....	129
Verschleppung überwinden .....	130
Stillstand überwinden .....	131
Kleinere Einheiten bilden .....	132
Sich frei nehmen – für sich .....	133
Abbremsen .....	133
Das 80/20-Prinzip übernehmen .....	134
Realistische Verhaltensstandards erstellen .....	136
Die Ziele an die Umstände anpassen .....	136
Positiv und realistisch bleiben .....	136
Flexibilität steigern .....	137

### **Kapitel 10**

#### **Mentale Dehnübungen .....** **139**

Die Komfortzone erweitern .....	141
Die Grenzen der eigenen Komfortzone erkennen .....	141
Die Grenzen ausdehnen – die Komfortzone erweitern .....	142
Auf der Überholspur sicher fahren .....	145
Einen Ruhepol einrichten .....	145
Vorbereitung auf die Zukunft .....	148
Mehr von dem bekommen, was man wünscht .....	152
Zurückbekommen, was man aussendet .....	152
Suchen und Finden .....	153
Die Kraft spüren .....	154
Die neue Art des Seins würdigen .....	154
Darauf vertrauen, dass es gut wird .....	154
Auf die Stimme der Vernunft hören .....	155

### **Kapitel 11**

#### **Selbstvertrauen und der Körper .....** **157**

Leib und Seele verbinden .....	157
Was gesund macht .....	159
Stress abbauen und gesund bleiben .....	159
Die goldenen Regeln der gesunden Ernährung .....	162
An Gesundheit glauben .....	163
Sich auf die Gesundheit freuen .....	164

## **TEIL IV**

### **SELBSTVERTRAUEN VERMITTELN .....** **165**

### **Kapitel 12**

#### **Die Stimme erheben .....** **167**

Voller Selbstvertrauen sprechen .....	167
Sich selbst zuhören .....	168
Gutes Atmen verbessert das Sprechen .....	170

Sagen, was man meint, und meinen, was man sagt .....	171
Integrität bewahren .....	171
Selbstvertrauen in schwierigen Gesprächen .....	173
Die Botschaft besteht nicht nur aus Worten .....	173
Erfahrungen mit der natürlichen Schule .....	174
Die theatralische Schule .....	174
Authentisches Vorgehen .....	174

**Kapitel 13**  
**Äußere Erscheinung und Selbstvertrauen ..... 177**

Beurteilung aufgrund des Erscheinungsbilds .....	177
Selbstvertrauen und Ausstrahlung .....	178
Den besten Eindruck machen .....	179
Mittels Kleidung die richtige Gesinnung vermitteln .....	180
Den persönlichen Stil finden .....	182
Die Kleidung prüfen .....	183
Clever shoppen .....	184

**Kapitel 14**  
**Selbstvertrauen im Alltag ..... 187**

Mit Widerstand gegen das neue Selbstvertrauen umgehen .....	187
Bei lieben Menschen standhaft bleiben .....	188
Mit Selbstvertrauen über den Dingen stehen .....	189
Das durchsetzungsfähige Ich verstärken .....	190
Mit äußerem Druck zurechtkommen .....	191
Obenauf bleiben .....	192
Leben aus der Kraft .....	193

**TEIL V**  
**ANDERE INS BOOT HOLEN ..... 195**

**Kapitel 15**  
**Selbstvertrauen am Arbeitsplatz ..... 197**

Selbstvertrauen im Berufsleben entwickeln .....	197
Begreifen, dass man nicht sein Job ist .....	198
Die professionelle Identität definieren .....	199
Herausfinden, was man machen will .....	200
Selbst den Wert in seiner Tätigkeit finden .....	201
Durchsetzungsfähig werden .....	202
Selbstvertrauen in bestimmten Arbeitssituationen .....	203
Leistungsstark und präsent in Konferenzen sein .....	203
Gelungene Präsentationen halten .....	204
Widerstand gegen Manipulation und Schikane üben .....	206
Mit Vorgesetzten umgehen .....	208
Mit Rückmeldungen umgehen .....	208
Den Vorgesetzten dazu bringen, Versprechen einzuhalten .....	211
Dem Vorgesetzten sagen, dass er unrecht hat .....	212

## 16 Inhaltsverzeichnis

Den Mantel der Unsichtbarkeit abwerfen .....	213
Selbstvertrauen und betriebliche Änderungen .....	214
Eine Absage bewältigen .....	215
Die drohende Kündigung .....	216

### **Kapitel 16 Selbstvertrauen und Beziehungen..... 219**

Liebesbeziehungen .....	219
Unterschiedliche Vorstellungen von Romantik .....	220
Die eigene Ansicht über Romantik .....	221
Erkennen, was wirklich wichtig ist .....	222
Mit offenen Augen Beziehungen betrachten .....	223
Den ersten Schritt wagen .....	224
Bedürfnisse erfüllen, ohne sich zu verausgaben .....	226
Hilfe von Freunden annehmen .....	227
Die Liebesstrategie ergründen .....	227
Sich verändernden Beziehungen stellen .....	229
Entscheidungen treffen .....	229
Das Zusammensein neu gestalten .....	230

### **Kapitel 17 Kinder und Selbstvertrauen..... 231**

Die Grundlagen des Selbstvertrauens bei Kindern .....	231
Bereitwillig loben .....	233
Sichere Grenzen setzen .....	234
Kindern helfen, Neugierde zu entwickeln .....	235
Eine hilfreiche Umgebung schaffen .....	236
Orte zum Spielen einrichten .....	237
Für Kinder eintreten .....	238
Die Unterschiede akzeptieren .....	239

## **TEIL VI DER TOP-TEN-TEIL ..... 241**

### **Kapitel 18 Zehn Fragen, die zu Aktivität anregen ..... 243**

Wie spricht Ihre innere Stimme mit Ihnen? .....	243
Sind Sie stolz auf Ihren Namen? .....	244
Mit wem verbringen Sie Ihre Zeit? .....	244
Wie lautet Ihr täglicher Gedanke über Selbstvertrauen? .....	244
Wo gibt es in Ihrem Leben Spannungen? .....	245
Wo ist Ihr Knackpunkt? .....	245
Wer wollen Sie sein, wenn Sie erwachsen sind? .....	246
Wie erleben Sie Fehler und Versagen? .....	246
Wie finden Sie einen Ausgleich zwischen Zeit für sich und Zeit mit anderen? ..	246
Wie lautet Ihr 120-Prozent-Traum? .....	247



<b>Kapitel 19</b>	
<b>Zehn Angewohnheiten, die das Selbstvertrauen steigern...</b>	<b>249</b>
Beginnen Sie jeden Tag hellwach und voller Tatendrang .....	249
Fokussieren Sie Ihren Geist auf ein Blatt .....	250
Setzen Sie Ihre beste Brille auf .....	250
Achten Sie auf Ihre Stimmungen und Gefühle .....	251
Trainieren Sie Ihren Körper .....	251
Gönnen Sie sich ruhige Augenblicke allein .....	251
Gehen Sie nach draußen und bewundern Sie die Schönheit des Himmels .....	252
Handeln Sie aus einer Position der Großzügigkeit .....	252
Betrachten Sie das Heute und schaffen Sie das Morgen .....	252
Verbinden Sie sich mit dem Sinn Ihres Lebens .....	253
<b>Kapitel 20</b>	
<b>Zehn Affirmationen .....</b>	<b>255</b>
Bauen Sie auf eine gute Affirmation .....	255
Zehn von Brinleys Lieblingsaffirmationen .....	257
Zehn von Kates Lieblingsaffirmationen .....	257
Nutzen Sie die Affirmationen täglich .....	257
<b>TEIL VII</b>	
<b>ANHANG .....</b>	<b>259</b>
<b>Anhang A Weiterführende Hinweise .....</b>	<b>261</b>
<b>Abbildungsverzeichnis .....</b>	<b>263</b>
<b>Stichwortverzeichnis .....</b>	<b>265</b>

