

Willkommen im Buch!	4
1 Alles, was du für den Start benötigst	7
Wie entsteht ein Gefühl?	7
Wie entsteht das Selbstwertgefühl?	17
Welche Rollen dein Charakter und deine Vergangenheit für deine Veränderung spielen	22
2 Auf welche Dinge du achten solltest	28
Achte auf die Bilder vor deinem inneren Auge	28
Achte auf das, was du zu dir sagst	34
Achte auf dein Verhalten und deine persönliche Integrität	40
Fange an, dich selbst zu hinterfragen	43
3 Warum dein Selbstwertgefühl noch nicht gestiegen ist	52
Limitierende Faktoren	52
Ungünstige Zielsetzung	62
Fehlender Mut	68
4 „Wenn ich mehr Selbstwertgefühl habe, dann ...“	71
Was erwarte ich von einem höheren Selbstwertgefühl?	71
Warum werden meine Erwartungen nicht automatisch erfüllt? ..	73
Die Wenn-dann-Falle	77
Dinge, die du vielleicht gar nicht verändern kannst	81
Dinge, die du vielleicht gar nicht verändern möchtest	86
5 Ziele bringen dich in Bewegung	91
Warum Ziele für dich so wichtig sind	91
Wie du Ziele definierst	95
Wie du gute Ziele findest	101
Das Ziel ist der Weg	105

6	Wie du mehr Selbstwertgefühl bekommst	108
	Drei Tipps für deinen Weg zu mehr Selbstwertgefühl	108
	Wie du mit deinem Verhalten das Gefühl beeinflussen kannst ..	116
	Eigene Widerstände akzeptieren	118
7	Ein jeder schreibt sich seinen Wert selbst zu	125
	Wie ich mich früher bewertet habe	125
	Wie ich mich in Zukunft bewerten darf	132
8	Hilfreiche Strategien für den Alltag	138
	Umgang mit schwierigen Menschen	138
	Schlagfertigkeit lernen	142
	Motivation und Konzentration in der Ausbildung	145
	Liebe, Partnerschaft und Erziehung	150
	Was denken andere über mich?	155
	Redeangst	158
	Rund ums Grübeln	160
	Lass los!	163
9	Gute Entscheidungen treffen	167
	Wie du vernünftige Entscheidungen treffen kannst	167
	Welches Umfeld passt zu deinen Zielen und deiner Zukunft? ...	173
10	Erfolge sichern und darauf aufbauen	180
	Wozu du dir deine bisherigen Erfolge sichern solltest	180
	Was zu tun ist, wenn du ein Ziel nicht erreicht hast	184