

Inhaltsverzeichnis

Die fünf großen Selbst für ein glückliches Leben	7
I. SELBSTLIEBE	11
Sie sind einzigartig – Wissen Sie das auch?	12
Endlich – auch ich darf mich lieben!	16
Verlieben Sie sich in sich selbst!	20
Sie sind der Star in Ihrem Leben	26
Genießen Sie das Leben spontan	28
Geben Sie sich Raum für Veränderung!	31
Verpflichtung und Selbstliebe, was gibt es hier Gemeinsames?	33
II. SELBSTWERT	35
Ohne Sie läuft gar nichts	36
Treten Sie wertvoll auf – es ist gar nicht schwer!	42
Die Sicherheit des »ICH bin«	50
Solange Sie eine Rolle spielen, spielen Sie noch lange keine Rolle	61
Wann waren Sie das letzte Mal so richtig stolz auf sich?	64
Was ist aus Ihren Talenten geworden?	80

III. SELBSTVERTRAUEN	89
Ihr Selbstvertrauen sitzt im Bauch	92
Mein Schutzpanzer und ich	94
Glaubenssätze machen uns das Leben schwer – oder leicht	98
Nehmen Sie Raum ein, nicht nur im Raum	103
Schüchtern? Das war gestern!	109
IV. SELBSTKONTROLLE	117
»Fremdeinwirkung« – auch bei mir?	118
Die Welt der Gedanken	122
Die Welt der Emotionen	123
V. SELBSTVERANTWORTUNG	149
Arbeiten Sie aktiv an Ihrem Image	154
Verändern Sie Gewohnheiten	163
Ziehen Sie Grenzen	167
So sagen Sie, wenn Ihnen etwas nicht passt!	175
Schlussworte	183
Anhang	185