

INHALT

| | |
|--|----|
| Ein Wort zuvor | 5 |
| WAS SIND SIE SICH WERT? 7 | |
| Die drei Säulen des Selbstwertgefühls | 8 |
| 1 Selbstakzeptanz | 9 |
| 2 Selbstvertrauen | 11 |
| 3 Kommunikative Kompetenz | 12 |
| Unser vielschichtiges Selbstbild | 13 |
| Sorgen und Selbstwertgefühl | 16 |
| Sich Sorgen zu machen ist erlernt! | 17 |
| Testauswertung: | |
| Was Sie sich wert sind | 19 |
| Halb voll oder halb leer? | 19 |
| Ansatzpunkte für Veränderung | 19 |
| SORGEN UND GRÜBELEI LOSLASSEN: 5 IMPULSE 25 | |
| 1 Wahrnehmen, was ist | 26 |
| Sorgen dürfen sein | 26 |
| Den Sorgen auf der Spur | 28 |
| 2 Sorgen auf den Grund gehen | 35 |
| Lösbar oder unlösbar? | 35 |
| Sich auf Lösbares konzentrieren | 38 |
| Den eigenen Handlungsspielraum erkennen | 40 |
| Worst Case – und dann? | 42 |
| Aktiv werden | 44 |
| Innere Sicherheit entwickeln | 44 |

| | |
|---|-----------|
| 3 Ein neuer Film im Kopfkino | 46 |
| Situationen neu interpretieren | 46 |
| Schreckensbilder mental verändern | 49 |
| Bewertungen loslassen | 51 |
| Neue Bewertungen und Lösungen finden | 53 |
| Sich mit Unabänderlichem arrangieren | 55 |
| Sorge in Vorsorge verwandeln | 57 |
| 4 Den Sorgen Einhalt gebieten | 59 |
| Sich auf das Hier und Jetzt konzentrieren | 59 |
| Sorgenzeit einrichten | 63 |
| Schalten Sie ab und schlafen Sie wieder gut! | 65 |
| Sorgenverstärker bannen | 67 |
| Den Blick für das Schöne schärfen | 68 |
| 5 Die eigenen Ressourcen stärken | 71 |
| Sicherheit in sich selbst finden | 71 |
| Schwächende Bewertungen umwandeln | 73 |
| Ressourcen entdecken | 74 |
| Die persönliche Ermutigungsformel | 79 |
| Geduld und Ausdauer führen zum Erfolg | 81 |
| SELBSTBEWUSSTSEIN STÄRKEN: 5 IMPULSE | 83 |
| 1 Sich selbst voll und ganz annehmen | 84 |
| Ich bin ich – mit allem Drum und Dran | 84 |
| 2 Achtsamkeit für sich selbst | 90 |
| Gut für sich sorgen | 91 |
| Stolz auf sich selbst | 93 |

| | |
|---|------------|
| 3 Denkmuster verändern | 96 |
| Angriffe von innen gezielt abwehren | 96 |
| Machen Sie sich prägende Denkmuster bewusst | 97 |
| Zweifeln Sie die Muster systematisch an | 101 |
| Formulieren Sie neue Denkmuster | 101 |
| Alte Muster entsorgen | 102 |
| Üben Sie neue Muster systematisch ein | 105 |
| 4 Den inneren Reichtum vermehren | 106 |
| 5 Wissen, was Sie wollen | 114 |
| Bücher, die weiterhelfen | 124 |
| Register der Übungen | 125 |
| Impressum | 127 |