

# Inhaltsübersicht

Vorwort	11
Einleitung	15
<b>1</b> Alles über Selbstwertkonzepte	27
<b>2</b> Pauschales Selbstbewerten: Ursachen und Konsequenzen	53
<b>3</b> Eigene Selbstwertbomben erkennen	64
<b>4</b> Das Ziel: angemessene Gefühls- und Verhaltensreaktionen	92
<b>5</b> Eigene Selbstwertbomben entschärfen	103
<b>6</b> Ein neues Selbstwertkonzept erstellen	127
<b>7</b> Neue Selbstwertkonzepte und Selbstbewertungen leben lernen	157
Anhang	187

# Inhalt

Vorwort	11
Einleitung	15
<b>1 Alles über Selbstwertkonzepte</b>	<b>27</b>
1.1 Was sind Selbstwertkonzepte?	27
1.2 Wie entstehen Selbstwertkonzepte?	28
1.3 Wann sind Selbstwertkonzepte schädlich?	31
1.3.1 Pauschales Selbstbewerten anhand mehrerer Merkmale	33
1.3.2 Weshalb ist pauschales Selbstbewerten unsinnig?	36
1.4 Typische Selbstwertbomben	44
1.4.1 Leistungsmaßstäbe	45
1.4.2 Beliebtheitsmaßstäbe	48
1.4.3 Gemischte Konzepte	51
1.5 Lassen sich ungünstige Selbstwertkonzepte verändern?	52
<b>2 Pauschales Selbstbewerten: Ursachen und Konsequenzen</b>	<b>53</b>
2.1 Pauschales Selbstbewerten	53
2.2 Gründe für pauschales Selbstbewerten	55
2.3 Auswirkungen pauschalen Selbstbewertens	57
2.3.1 Auswirkungen auf Selbstwert, Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen	57
2.3.2 Auswirkungen im Privatleben	59
2.3.3 Berufliche Auswirkungen	59
<b>3 Eigene Selbstwertbomben erkennen</b>	<b>64</b>
3.1 Bewusste und unbewusste Konzepte	64
3.2 Denken und Gefühle	67
3.2.1 Wie entstehen Gefühle?	67

3.2.2	Die Ausgangssituation (A)	68
3.2.3	Das Bewertungssystem (B)	69
3.2.4	Die Gefühls- und Verhaltenskonsequenzen (C)	71
3.3	Detektivarbeit: eigene Selbstwertkonzepte entdecken	77
3.3.1	Die Bewertung-Gefühls-Logik	78
3.3.2	Die interne B-Logik	79
3.3.3	Das Rekonstruieren einer Denkweise »von unten«	82
3.3.4	Beispiele für das Rekonstruieren eigener Selbstwertkonzepte	83
<b>4</b>	<b>Das Ziel: angemessene Gefühls- und Verhaltensreaktionen</b>	92
4.1	Angemessene Veränderungsziele formulieren	92
4.2	Veränderungsziele prüfen	94
4.3	Beispiele für das Prüfen von Veränderungs- zielen	97
<b>5</b>	<b>Eigene Selbstwertbomben entschärfen</b>	103
5.1	Werkzeuge zum Prüfen von Selbstwertkon- zepten	103
5.2	Der Abschied vom »wertvollen« Menschen	112
5.3	Die Alternative zum Selbstwert: das Selbstbild	120
5.4	Das Selbstbild erstellen	122
<b>6</b>	<b>Ein neues Selbstwertkonzept erstellen</b>	127
6.1	Vorgehen beim Prüfen alter und Erstellen neuer Selbstwertkonzepte	127
6.2	Beispiele für das Prüfen alter und Erstellen neuer Selbstwertkonzepte	127
6.3	Selbst ist die Frau / der Mann: die Selbstanalyse von Emotionen	138

6.3.1	Bausteine für die Selbstanalyse von Emotionen	139
6.3.2	Beispiele für Selbstanalysen von Emotionen	143
<b>7</b>	<b>Neue Selbstwertkonzepte und Selbstbewertungen leben lernen</b>	<b>157</b>
7.1	Wie neue Konzepte erlernt werden	157
7.1.1	Drei Stufen des Lernens	157
7.1.2	Das Lernziel festlegen	160
7.1.3	Fallstricke im Lernprozess	162
7.2	Übungen bestimmen und Übungsleitern erstellen	164
7.2.1	Sinnvolle Übungen bestimmen	164
7.2.2	Beispiele für sinnvolle Übungen	167
7.2.3	Übungsleitern erstellen	169
7.2.4	Beispiele für Übungsleitern	171
7.3	Das innere Drehbuch und üben in der Vorstellung	174
7.4	Neue Selbstwertkonzepte im Alltag trainieren	179
	<b>Anhang</b>	<b>187</b>
	Literatur	187
	Online-Material	189