

INHALT

Persönliches Vorwort	11
---------------------------------------	-----------

1. Wer bin ich? – Selbstfindung

Warum ist es wichtig, mich zu kennen?	17
Die 3 Schritte der Persönlichkeitsentwicklung	21
Das Spiegelbild akzeptieren lernen	26
Selbstbild und Fremdbild gehören zusammen.	29
Wie kann ich meine Selbstwahrnehmung schärfen?	35

2. Was zeichnet mich aus? – Selbstanalyse

Werkzeuge der Selbstanalyse	41
Stärken und Schwächen im Wertequadrat	45
Tibetischer Persönlichkeitstest.	49

3. Wohin möchte ich? – Selbstbestimmung

Warum Ziele im Leben so wichtig sind	57
4 Fragen nach dem Sinn des Lebens	58
Wie finde ich meine Ziele?	62
Ziele richtig setzen	65

4. Was bremst mich aus? – Selbstbeschränkung

Welche Denkblockaden schränken mich ein?	75
Selbsttest: Sabotiere ich mich selbst?	78
Negative Denkmuster erkennen	80
Wie Sie den inneren Kritiker in die Schranken weisen	82
So finden Sie positive Glaubenssätze	86

5. Wann hast du dich zuletzt geliebt? – Selbstliebe

Die negativen Folgen mangelnder Selbstliebe	93
Warum fällt vielen Menschen Selbstliebe so schwer?	94
Warum ist Selbstliebe so wichtig?	96
Selbstliebe-Tests	97
Übungen für eine positivere Haltung zu sich selbst	99

6. Warum täusche ich mich? – Selbstbetrug

Unsere Selbstwahrnehmung ist subjektiv gefärbt	107
Wer neigt zu Selbstüberschätzung?	110
Selbstüberschätzung ist nicht gleich Selbstvertrauen	112
Wie Sie Selbstbetrug vermeiden	117

7. Warum kann ich mich nicht behaupten? – Selbstbewusstsein

Schüchternheit ist eine sympathische Eigenschaft.	123
Wie zeigt sich gesundes Selbstvertrauen? . . .	128
Selbstbewusstsein-Test	131
Wie kann ich mein Selbstbewusstsein stärken?	132

8. Wie kann ich mehr auf mich achten? – Selbstfürsorge

Warum ist Selbstfürsorge wichtig?	143
Stecke ich in der Selbstfürsorge-Falle? . . .	144
Nein sagen lernen	147
Wege zu mehr Fürsorge für sich selbst . . .	152

9. Wie gewinne ich einen positiven Blick auf mein Leben? – Selbstvertrauen

Warum es Optimisten im Leben leichter haben	161
Selbstvertrauen braucht eine gesunde Basis .	164
Selbstvertrauen gewinnen durch kleine Veränderungen	166
Mehr Selbstvertrauen mit der Metta-Meditation	169

10. Wie werde ich erfolgreicher? – Selbstoptimierung	
Veränderung durch Selbstoptimierung.	179
Die negativen Folgen falscher Selbstoptimierung	181
Finden Sie Ihren eigenen Lebensweg	182
Schlusswort	187
Literaturverzeichnis	189
Mehr Tipps von Karrierebibel im Internet	191