Inhalt

Teil eins: Die Grundlagen 19

Die Komfortzone 20

Was ist Angst? 36

Warum haben wir Angst, zu versagen? 49

Selbstvertrauen verstehen 58

Selbstwert und Erfolg 67

Perfektionismus 87

Das Hochstaplersyndrom und die Selbstvertrauenskluft zwischen Männern und Frauen 101

Teil zwei: Der Baukasten 113

Trick 1 – Stoizismus ist geil 114

Trick 2 – Zielsetzung 128

Trick 3 – Angst als Signal zum Handeln 134

Trick 4 – Die Angst erschöpfen 137

Trick 5 – Der »Scheiß-drauf«-Moment und die Kunst der Entscheidungsfindung 141

Trick 6 – Temptation Bundling 151

Trick 7 – Der Angst ausweichen 155

Trick 8 – Angst-Hacking 159

Trick 9 – Positives Visualisieren 164

Foran. Mehr Mut (ISBN 9783432109343), © 2020 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG

Trick 10 – Vorbereiten, erleben, wiederholen 168

Trick 11 – So tun, als ob 172

Trick 12 – Die Monster der Nacht 177

Teil drei: Die letzten Tricks 181

Trick 20 – Was tun, wenn Sie scheitern? 182

Was tun, wenn Sie Erfolg haben? 192

Der finale Trick – die eigenen Grenzen kennen 201

Danksagung 205

Endnoten 207

Foran. Mehr Mut (ISBN 9783432109343), © 2020 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG