

# Inhalt

Einleitung 12

Kapitel 1: Selbstwertschätzung 15

Ich bin wertvoll wie ein Schatz 16

Der Feind in uns 16

»Schätzlein« – Vom inneren Feind zum inneren Geliebten 17

Die wohlwollende Seite des inneren Feindes 18

Nichts gesagt ist eben nicht genug gelobt 20

Hüten Sie den Schatz in sich 21

Not fishing for compliments 22

Der Wert gesunder Selbstliebe 23

Kapitel 2: Selbstbewusstsein 31

Ich weiß, was mich ausmacht, was ich kann,  
was ich habe 32

Schönheitsideale, Modetrends und Rollendiktat 32

Ängste und Skurrilitäten 34

Auf dünnem Eis 36

Die zentrale Frage 37

Selbstbewusst in Freiheit 38

Mithilfe unseres inneren Detektivs 39

Momente der Lebendigkeit 41

Die Frage der ewigen Wiederholung 43

Kapitel 3: Selbstakzeptanz 53

Ecken, Kanten und Mittelmäßigkeit gehören dazu 54

Die allwissende Freundin 54

Der authentische Rüpel im Wald 55

Sonnen- und Schattenseiten zeigen 56

Jede Schwäche birgt ein gutes Potenzial 57

Selbstabwertung aus dem Unterbewusstsein 58

Die Macht der Liebe 60  
Nicht jeder mag jeden 62  
Vom Reiz und Glück der Vielfalt 62

## Kapitel 4: Selbstempathie 71

Ich weiß genau, wie es mir geht 72  
Uns selbst ein guter Wegbegleiter sein 72  
Mehr als »gut«, »schlecht« oder »muss« 73  
Gefühle verbinden 74  
Gefühlsvokabeln lernen 75  
Gefühle als Signalgeber 77  
Auf Tuchfühlung mit sich selbst 78  
Der Reichtum des Lebens 80

## Kapitel 5: Selbstsicherheit 91

Ich bin mutig, klar und weiß, was ich brauche 92  
Kindliche und natürliche Selbstsicherheit 92  
Die Illusion von Sicherheit 94  
Selbstsicherheit bietet Freiheit 95  
Aus »Ich muss« wird »Ich möchte« 96  
Das Ja vor jedem Nein 97  
Bedürfnissen auf die Spur kommen 98  
Das innere Navigationssystem 100  
Vom Ich zum Wir 102

## Kapitel 6: Selbstbestimmung 109

Den eigenen Weg gehen 110  
Über sich und sein Leben selbst bestimmen 110  
Die Grenzen der Selbstbestimmung 111  
Der gesellschaftliche Rahmen 111  
Was man anfängt, führt man auch zu Ende 113  
Der Deal im Arbeitsleben 114  
Die eigene Biografie 114

Liebe und Partnerschaft 116  
Der Wunsch nach Zugehörigkeit 117  
Von Manipulation und Verführung 118  
Träume, Visionen, Ziele 119

## Kapitel 7: Selbstvertrauen 127

Ich schaffe das! 128  
Selbstvertrauen kann man lernen 128  
Augen auf und durch 129  
Runter von der bequemen Couch 132  
Aktiv und mutig die Dinge angehen 135  
Gute Entscheidungen treffen 136

## Kapitel 8: Selbstverantwortung 147

Ich übernehme die Regie in meinem Leben 148  
Große und kleine Räume für die eigene Gestaltung 148  
Love it, leave it or change it 149  
Jenseits der Ohnmachtsfalle 152  
Was Beziehungen trägt 154  
Wie wir miteinander reden 156  
Auf der Basis von Zuversicht und Hoffnung 157

## Kapitel 9: Selbstregulierung 167

Ich Sorge für meine innere Balance 168  
Ich habe jetzt Lust auf ... 168  
Stille, so laut, dass man sie hören kann 169  
Sehnsüchte und Wünsche 170  
Leben voller Lust und Freude 171  
Aus dem Hemd springen 172  
Vom Mond aus betrachtet ist es halb so schlimm 174  
Der eigene Anteil am Ärger 175  
Freude und Leid: beides gehört zum Leben 176

Kapitel 10: Selbstentfaltung	185
Ich befreie und entwickle mich	186
Von der Raupe zum Schmetterling	186
Es gibt kein Zurück, es geht immer voran	188
Ein steiniger Weg	190
Selbstentfaltung braucht Freigeister	191
Die Stufen der Ich-Entwicklung	192
Du darfst dein Ändern leben!	194
Zum Schluss	204
Service	206
Literaturempfehlungen	206
Dank	209