

## Einleitung

Sie haben dieses Buch über ein gesundes Ego, über IHR gesundes Ego zur Hand genommen. Es handelt von der Kraft, die aus Ihrem Selbst kommt, von Freiheit und von lebendigem und lustvollem Leben.

In zehn Kapiteln führe ich Sie in die wesentlichen Bereiche der Ich-Stärkung. Ich begleite Sie auf einer großartigen Reise zu sich selbst, zu Ihrem positiven Selbst. Sie werden Ihre Stärken und Ressourcen erkennen und zunehmend Kräfte aus sich heraus entwickeln. So gelangen Sie zu mehr Selbstentfaltung. Sie werden immer mehr Ihrem Wesenskern entsprechend leben können, so, wie Sie sind, und mit allem, was Sie ausmacht. Denn dieses Buch handelt auch von weniger *Müssen* und mehr *Können* und *Wollen* im Leben.

Doch keine Sorge: Ein starkes und gesundes Ego ist nicht egoistisch oder gar narzisstisch. Im Gegenteil: Ein starkes Selbst wird Ihnen helfen, achtsam und verantwortungsvoll wirklich wertvolle Freundschaften, Liebesbeziehungen, familiäre und kollegiale Verbindungen zu gestalten. Ihre innere Haltung, Ihr Ich-Sein wird positiv auf die Menschen um Sie herum ausstrahlen.

Jedes der zehn Kapitel ist in sich abgeschlossen und kann losgelöst von den anderen Kapiteln gelesen werden. Sie können sich also jeweils dem Thema zuwenden, das gerade besonders wichtig für Sie ist. Vielleicht fühlen Sie sich momentan unsicher. Dann interessiert Sie wahrscheinlich das Kapitel zum Thema Selbstsicherheit am meisten. Vielleicht hadern Sie auch gerade mit sich selbst, Ihrem Äußeren, Ihren »Macken«. Dann sind die Kapitel zu den Themen Selbstwertschätzung und Selbstakzeptanz vorrangig für Sie.

Entscheiden Sie selbst, was Sie gerade brauchen. Das ist bereits eine erste Übung hin zu einem starken Selbst. Ganz gleich, in welcher Kapitelfolge Sie bei der Lektüre vorgehen, am Ende gelangen Sie zu sich – zu Ihrem starken Selbst.

In jedem Kapitel gibt es Anregungen, Übungen und Impulse für die praktische Umsetzung in Ihrem alltäglichen Leben. Probieren Sie sie aus, machen Sie mit, schenken Sie sich erste Erfolge.

Doch nun Augen und Herz auf: Haben Sie eine spannende, anregende und dennoch leichte Lektüre und viel Freude beim Lesen und Ausprobieren.