

Erfolgreich mit Selbstbewusstsein

Das »Ich bin ich« Prinzip

Bearbeitet von
Annette Auch-Schwelk

2. Auflage 2014. Buch. 224 S. Kartoniert

ISBN 978 3 648 05071 2

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychologie: Allgemeines > Psychologie: Sachbuch, Ratgeber](#)

Zu [Leseprobe](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Inhaltsverzeichnis

Widmung	9
Vorwort von E. K. Geffroy	11
Vorwort zur 2. Auflage	13
Vorwort zur 1. Auflage	15
Sind Sie erfolgreich?	19
1 Selbsterkenntnis	23
1.1 Meine Schatzkiste	24
1.2 Mein Kraftplatz	29
1.3 Ken & Barbie: Mein Schein- oder Sein-TÜV	31
1.4 „Ach wie gut, dass niemand weiß, dass ich ...“: Vom Selbst- und Fremdbild	37
1.4.1 Fremdbild	37
1.4.2 Selbstbild	40
1.5 Ihr inneres Team ist immer an Bord	46
1.6 Zusammenfassung 1. Kapitel Selbsterkenntnis	49
2 Selbstsicherheit	51
2.1 Sicher, geborgen und frei!	52
2.2 Die „kleine homöopathische Dosis Oberchecker“	56
2.3 Der erste Eindruck prägt, der letzte bleibt	58
2.4 Die Nervosität hat das Steuer übernommen – Wie Sie selbstsicher schwere Situationen meistern	66
2.5 Selbstbewusst und überzeugend Gespräche führen	72
2.6 Der Umgang mit für uns schwierigen Menschen oder „Friede sei mit Dir Du A ...“	76
2.7 Worte sind Fenster oder auch Mauern (M. B. Rosenberg)	79
2.8 Zusammenfassung 2. Kapitel Selbstsicherheit	82
3 Selbstvertrauen	83
3.1 Die Geister, die ich rief	88
3.2 Ich vertraue mir und Dir	90

Inhaltsverzeichnis

3.3	Die Hoffnung und das Pflanzen des Apfelbäumchens	94
3.4	„Mein Bauch spricht“ – Der innere Ratgeber	95
3.5	Die Gabe der Hingabe	98
3.6	Die 13 Regeln des Vertrauens von Stephen M. R. Covey	100
3.7	Zusammenfassung 3. Kapitel Selbstvertrauen	110
<hr/>		
4	Selbstwert	111
4.1	Anerkennen und wertschätzen, was ich bin!	112
4.2	Perfekt ist nicht mal Zeus	115
4.3	Der Geißler – die Kritik an mir selbst	117
4.4	Die Grenzen setzen: Wer da bauet in den Gassen, muss die Leute reden lassen	122
4.5	Zusammenfassung 4. Kapitel Selbstwert	125
<hr/>		
5	Selbstmotivation	127
5.1	Mein Motivator ist ...	130
5.2	Wo ist meine Lebenslust?	144
5.3	Und täglich grüßt das Murmeltier	146
5.4	Der „Katastrophen-Tag“	149
5.5	Meine wichtigsten Menschen, die mich motivieren	150
5.6	Energievampirfreundschaften	152
5.7	„Danke für ...“	153
5.8	Zusammenfassung 5. Kapitel Selbstmotivation	158
<hr/>		
6	Selbstgelassenheit	159
6.1	Ich bin dann mal entspannt	160
6.2	Ich erschaffe mir meine Welt, wie sie mir gefällt	164
6.3	Humor ist, wenn man trotzdem lacht!	167
6.4	„Mitten im Winter habe ich erfahren, dass es in mir einen unbesiegbaren Sommer gibt.“	168
6.5	Zusammenfassung 6. Kapitel Selbstgelassenheit	172
<hr/>		
7	Selbstverantwortung	173
7.1	„Ach ich arme Sau“	173
7.2	Der Rucksack ist so schwer	177
7.3	„Quäl Dich, Du Sau!“	181
7.4	Das Glück kommt zu denen, die es erwarten. Halten Sie die Tür auf!	182
7.5	Zusammenfassung 7. Kapitel Selbstverantwortung	184

8	Selbstbestimmung	185
8.1	Die innere Stimme als Wegweiser	185
8.2	Die jungen Jahre prägen	191
8.3	Es ist nie zu spät, eine gute Kindheit gehabt zu haben	192
8.4	Sterben werde ich an einem anderen Tag	195
8.5	Es ist nie zu spät ...	199
8.6	Zusammenfassung 8. Kapitel Selbstbestimmung	207
9	Selbstliebe	209
9.1	Mein Körper und ich	210
9.2	Ich bin, wie ich bin, und dafür liebe ich mich	215
9.3	Einbein und Einbein macht Zweibein – Wie Sie vom Einbeiner zum Zweibeiner werden	217
9.4	Sexualität ist Lebenskraft	220
9.5	Zusammenfassung 9. Kapitel Selbstliebe	226
10	Malen Sie Ihr eigenes Bild – Gehen Sie Ihren eigenen Weg	227
11	Danke	231
12	Hinweise	233
13	Quellenverzeichnis & Literaturempfehlungen	237