

Inhalt

Einleitung.....	7
TEIL I: OPTIMALES SELBSTVERTRAUEN	13
1. Was ist optimales Selbstvertrauen?.....	15
2. Optimales Selbstvertrauen in der Praxis.....	27
<i>Übung:</i> Testen Sie Ihr Selbstvertrauen	29
TEIL II: SELBSTWERT	31
<i>Übung:</i> Entdecken Sie Ihre Stärken	32
3. Was ist Selbstwert?	37
4. Verändern Sie Ihr Denken	45
<i>Übung:</i> Steigern Sie Ihren Eigenwert.....	53
5. Bestimmen Sie Ihre Werte	59
<i>Übung:</i> Lernen Sie, Entscheidungen zu treffen.....	62
<i>Übung:</i> Die Zeitreise	63
<i>Übung:</i> Führen Sie ein Tagebuch	64
TEIL III: KOMPETENZ	67
6. Glauben Sie an sich selbst.....	69
<i>Übung:</i> Hoffnung schöpfen.....	74
<i>Übung:</i> Stärken Sie den Glauben in Ihre eigenen Kompetenzen.....	78
7. Entwickeln Sie Kompetenzen	79
<i>Übung:</i> Vergrößern Sie Ihr Wissen und Ihr Können.....	83
8. Lösen Sie Probleme.....	85
<i>Übung:</i> Der Sieben-Schritte-Plan zur Problemlösung.....	87
9. Ändern Sie Ihr Verhalten	97

TEIL IV: ARBEIT AM OPTIMALEN SELBSTVERTRAUEN	103
10. Perfektionismus und Versagensangst.....	105
<i>Übung:</i> Egoorientiert oder aufgabenorientiert?	112
11. Arroganz und Minderleistung	115
<i>Übung:</i> Suchen Sie Herausforderungen.....	119
12. Sich neuen Situationen stellen	121
13. Der Selbstvertrauenszyklus.....	129
TEIL V: STÄRKEN SIE DAS SELBSTVERTRAUEN IHRER KINDER	137
14. Liebe und Lob – wie stärken wir unsere Kinder richtig?.....	139
Dank.....	149
Anmerkungen.....	151