



Erschienen am 05.10.2000  
176 Seiten, kartoniert  
Format: 17.0 x 24.0  
ISBN: 978-3-87387-432-9

Matthew McKay, Patrick Fanning, Carole Honeychurch

## Selbstwert - die beste Investition Ihres Lebens

Schritt für Schritt zu mehr Lebensqualität. Ein  
Trainingsbuch

Führt ein guter Bildungsabschluss zu einem gesteigerten Selbstwertgefühl, oder ist das Selbstwertgefühl Ursache für den Bildungserfolg? Führt ein hoher sozialer Status zu gesteigertem Selbstwert, oder ist ein positives Selbstvertrauen Ansporn zum Erwerb des sozialen Status?

Nach dem Muster von Huhn und Ei sind dies klassische Probleme von Ursache und Wirkung, die den wichtigsten Punkt außer acht lassen: Nicht die Tatsachen des Lebens bestimmen unser Selbstwertgefühl, sondern nur jene Fakten, die zu berücksichtigen und an die zu glauben wir uns entschließen. Ein Beispiel: Sie blicken in den Spiegel und sagen sich: "Mensch, was bin ich fett! Ein richtiger Kloß!" Damit zertrümmern Sie Ihr Selbstwertgefühl. Im Gegensatz dazu laden Sie Ihr Selbstwertgefühl positiv auf, wenn Sie beim Blick in den Spiegel feststellen: "Meine Haare sind wirklich toll!" Derselbe Spiegel, dieselbe Person, dieselben Tatsachen - aber völlig andere Gedanken.

Es sind die Gedanken, die Ihre Gefühle bestimmen. Angriffe auf Ihr Selbstwertgefühl beruhen auf schlechten Gewohnheiten - Gewohnheiten des Denkens und der Interpretation der Realität, die dazu führen, dass Sie mit sich selbst unzufrieden sind. Der Schlüssel zu einem gesteigerten Selbstwertgefühl ist wirklich einfach: Man ändert seine Gefühle sich selbst gegenüber dadurch, dass man anders über sich denkt. Einfach bedeutet hier nicht leicht oder schnell. Sie ändern die Gewohnheiten eines ganzen Lebens nicht in wenigen Minuten. Doch Sie können jetzt damit beginnen ... mit Hilfe dieses Trainingskurses, in dessen Verlauf Sie Ihr Selbstwertgefühl deutlich verbessern werden.

## Autorenprofil

Patrick Fanning

Patrick Fanning arbeitet als Autor auf dem Gebiet der geistigen Gesundheit. Er ist Autor mehrerer Bücher.

## Matthew McKay

Matthew McKay, Ph. D., ist Professor am Wright Institute in Berkeley, Kalifornien. In seiner Privatpraxis hat er sich auf die kognitiv-behaviorale Behandlung von Angst, Wut und Depression spezialisiert. Er ist Autor mehrerer erfolgreicher Bücher.

## Carole Honeychurch

Carole Honeychurch lebt als freiberufliche Autorin in der San Francisco Bay-Region.

## Pressestimmen

"*Selbstwert* ist meiner Meinung nach ein gelungenes Arbeitsbuch, welches gute Ansätze liefert und tolle Übungen beinhaltet."- Petra Lautz, [www.lovelybooks.de](http://www.lovelybooks.de)

"Die Autoren dieses Buches haben eine Art Trainingsprogramm für das Selbstwertgefühl zusammengestellt. Mit einfachen Aufgaben gelingt es, Schwachstellen aufzuspüren und zu reparieren. Dabei hat das Buch den Charakter einer Sammlung von Kochrezepten. Es ist also nicht zum bloßen Lesen gedacht, sondern lädt zum Mitmachen ein. Jedes der Kochrezepte ist ein Häppchen von selten mehr als zwei Buchseiten, so daß man das Buch auch mal einige Zeit weglegen kann, ohne den Anschluß zu verpassen."- [www.lernen-heute.de](http://www.lernen-heute.de)