



Erschienen am 23.01.2012
176 Seiten,
Format: x
ISBN: 978-3-87387-848-8

Matthew McKay, Patrick Fanning, Carole Honeychurch

Selbstwert - die beste Investition Ihres Lebens

Entwickeln Sie Schritt für Schritt mehr
Lebensqualität.

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 besseren 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

Carole Honeychurch

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

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.