

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>6</b>
<b>Testen Sie Ihr Selbstvertrauen</b>	<b>8</b>
<b>1. Die Wurzeln des Selbstvertrauens</b>	<b>17</b>
Blick zurück in den Urwald	18
Blick ins Kinderzimmer	22
Blick in den Spiegel	27
<b>2. Selbstzweifel überwinden</b>	<b>35</b>
Ich will es ja, aber ich habe Angst	36
Ich muss besser sein als andere	41
Ich darf keine Fehler machen	46
<b>3. Toolbox: Selbstvertrauen stärken</b>	<b>53</b>
Beobachten Sie sich wohlwollend	54
Sprechen Sie freundlich mit sich	56
Filtern Sie positive Informationen	58
Erfassen Sie Ihre Körpersignale	61
Nutzen Sie Ihre Körpersprache	62
Überhören Sie Bedenken anderer	65
Schreiben Sie Ihre Inventurliste	66
<b>4. Selbstvertrauen im Alltag</b>	<b>69</b>
Mit Grenzen umgehen	70
Mit Widerständen umgehen	76
Mit neuen Zielen umgehen	80

<b>Das Selbstinterview</b>	<b>87</b>
<b>Fast Reader</b>	<b>89</b>
<b>Der Autor</b>	<b>94</b>
<b>Weiterführende Literatur</b>	<b>95</b>
<b>Register</b>	<b>96</b>