

Inhalt

Vorwort	6
1. Das Phänomen Selbstsabotage	9
Unser Eigenanteil am Misserfolg	10
Denkmuster, die in die Sackgasse führen	15
2. Möglichkeiten, sich selbst zu besiegen	25
Die Realität leugnen	26
Halt suchen: von Glaubenssätzen und Ritualen	29
Sich selbst vergessen, um anderen zu gefallen	32
Selbstaufmerksamkeit und die Angst vor dem Erfolg	35
Stress und Sucht: das Gute im Schlechten suchen	40
Der ewige Loser – sich selbst misstrauen	43
3. Möglichkeiten, selbstsicher zu werden	49
Strategie gegen Selbstsabotage	50
Sich selbst kennenlernen	53
Selbstachtung aufbauen	55
Positive Sichtweise gewinnen	61
Soziale Kompetenzen entwickeln	65
Souveränität im Alltag etablieren	70
4. Selbstsabotage muss nicht sein: Eigeninitiative und Intuition helfen	79
Der Wille zur Veränderung	80
Glauben Sie nicht alles, was Sie erwarten	82

Fast Reader	86
Der Autor	93
Weiterführende Literatur	94
Register	96