

Inhalt

EIN PAAR GEDANKEN VORAB 7

Kein Vorwort 9

... aber zumindest ein kleines Editorial! 10

Nur zur Sicherheit: Wann dieses Buch ein »Erfolgsbuch« ist 14

Teil 1 SELBSTWERT 17

Grüne Soße 19

Wenn wir uns selbst bewerten 22

Wenn uns andere kleinmachen 28

Achtung, Subtrahenden! 33

Die Bedeutung deines Minuenden 43

Das Geheimnis der Anerkennung 51

Eigene Stärken und Talente finden 57

Schwächen, das Sympathischste der Welt 61

Das Unglück liegt im Vergleich 66

Warum »Nein« ein Selbstwert-Wort ist 70

Die 7 Selbstwert-Booster der besonders Selbstbewussten 76

Dein Weg zu mehr Selbstwert 81

Teil 2 SELBSTVERTRAUEN 85

Wann wir vertrauen 87

Wann wir uns vertrauen 91

In kleinen Schritten Verlässlichkeit beweisen 95

Warum Mut so wichtig ist 99

Kann man Selbstvertrauen wirklich lernen? 104

Kann man sich zu viel vertrauen? 111

Das Geheimnis der Selbstdisziplin 115

Die 7 Selbstvertrauens-Booster der besonders Selbstbewussten 122

Dein Weg zu mehr Selbstvertrauen 128

Teil 3 SELBSTLIEBE 133

- Von Achtung und Selbstachtung 135
- Den eigenen und den Ansprüchen anderer genügen 141
- Aus innerer Einstellung wird äußere Wirkung 147
- Andere und sich selbst lieben – wie geht das? 152
- Die 7 Selbstliebe-Booster der besonders Selbstbewussten 157
- Dein Weg zu mehr Selbstliebe 161

EIN KLEINER BLICK NACH VORN 169

- Die energieraubende Show großen Selbstbewusstseins 171
- Selbstwert, Selbstliebe, Selbstvertrauen – wie hängt das
alles zusammen? 176
- Anderen Selbstbewusstsein schenken 181
- Die Vergangenheit ist vorbei: Mein persönlicher Epilog 187
- Danke, Savoy! 192

... UND NOCH EIN KLEINER TEST 195

- Kleiner Selbstbewusstseinstest 197

ANHANG 205

- Stichwortverzeichnis 207
- Der Autor Steffen Ritter 209
- Der Illustrator Werner Tiki Küstenmacher 211