

Inhalt

Vorwort	6
1. Von Werten zum Selbstwert	9
Die eigenen Werte kennen	10
Werte als Kraftspender	15
2. Bestandteile des Selbstwertes	19
Bewusstes Leben	20
Eigenverantwortliches Leben	27
Zielgerichtetes Leben	32
Selbstannahme und Selbstakzeptanz	35
Selbtsicheres Behaupten der eigenen Person	42
Authentisch und kongruent leben	47
3. Den Selbstwert steigern	53
Selbstwerträuber finden	54
Gedanken und Emotionen flexibilisieren	60
Selbstwerträuber transformieren	68
4. Ziele und Scheitern	73
Ziele erreichen	74
Umgang mit Scheitern	82

Fast Reader	89
Der Autor	94
Weiterführende Literatur	95
Register	96