

Dr. Rolf Merkle

Laß Dir nicht alles gefallen

Wie Sie
Ihr Selbstbewußtsein stärken
und sich privat und beruflich
besser durchsetzen
können

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Teil I

- | | |
|--|----|
| 1. Selbstsicheres Verhalten:
Woran man es erkennt und wie es sich von aggressivem
und unsicherem Verhalten unterscheidet | 19 |
| 2. Warum sind wir schüchtern? | 24 |
| 3. Mythen über die Selbstsicherheit und selbstsichere Menschen | 33 |
| 4. Hat es Vorteile, wenn man schüchtern ist? | 39 |

Teil II

- | | |
|---|-----|
| 5. Ihre Rechte als Mensch und Verbraucher | 47 |
| 6. Selbstsicherheit beginnt in Ihrem Kopf | 53 |
| 7. Die zwei Regeln für selbstsicheres Denken | 66 |
| 8. Selbstsicheres Auftreten setzt voraus, daß Sie sich achten | 81 |
| 9. Wie andere Sie zu manipulieren versuchen | 102 |

Teil III

- | | |
|---|-----|
| 10. Selbstsicherheit und Körpersprache | 111 |
| 11. Kontakt zu anderen aufnehmen und Gespräche führen | 116 |
| 12. Wünsche äußern und Forderungen stellen, Nein sagen
und Kritik äußern | 129 |

13. Wie Sie mit berechtigter, aber auch unsachlicher und manipulativer Kritik umgehen können	152
14. Mögliche Probleme, wenn Sie beginnen, selbstsicher aufzutreten	161
15. Spezielle Selbstsicherheitsprobleme von Frauen	165
Schlußwort	183
Literatur zur Vertiefung	
Therapeutenverzeichnis	