

Christophe Andre
Frangois Lelord

Die, Kunst
der Selbstachtung

*Aus dem Französischen
von Ralf Pannowitsch*

aufbau taschenbuc

AUFBAU VERLAGSCKUP^f

Inhalt

Einführung

Erster Teil: Haben Sie Achtung vor sich selbst? . . .	7
Kapitel I: Die drei Grundpfeiler der Selbstachtung	9
Die Selbstliebe: Können Sie sich leiden?	13
Die Sicht auf die eigene Person	14
Selbstvertrauen	18
Die Ausgewogenheit der Selbstachtung	20
Gibt es nur eine Selbstachtung oder sogar mehrere? .	21
Woraus sich Selbstachtung nährt	24
Kapitel II: Selbstachtung und Selbstmißachtung . .	26
Erzählen Sie von sich!	26
Die Kunst, sich nicht ins rechte Licht zu rücken . . .	26
Ein verschwommenes Bild	28
Was macht Personen mit niedriger Selbstachtung so vorsichtig?	30
Wer hilft mir zu erfahren, wer ich bin?	32
Wozu sind Sie imstande?	34
Geh ich oder bleib ich?	34
Die Qual der Wahl	34
Vom Einfluß der Umgebung	35
Auf einmal getroffenen Entscheidungen beharren . .	36
Reagieren Sie empfindlich auf Mißerfolge und Kritik?	38
Wenn ein Fehlschlag Spuren-hinterläßt	38
Dort, wo es wehtut	39

Wenn die Stimmung ständig schwankt	40
Ich will aber die Wahrheit wissen!	40
Wer wagt es, mich zu kritisieren?	42
Mit oder ohne Publikum?	43
Vorbeugungsmaßnahmen gegen Mißerfolge.	44
Wie reagieren Sie auf Erfolge?	45
Streß und Erfolg	45
Glücksängste.	46
Das Hochstapler-Syndrom.	47
Warum so viel Verlegenheit?	48
Dynamik des Lebensweges und Selbstachtung	50
Fragebogen I: »Ihr Selbstachtungspegel«	52

Kapitel III: Ihre Selbstachtung ist nicht sehr hoch?

Verzagen Sie nicht!	55
Die Vorteile einer geringen Selbstachtung	56
Von den anderen akzeptiert werden	56
Ein offenes Ohr für Ratschläge und für Ansichten, die wir nicht teilen.	56
Demut - eine fromme Tugend.	57
Bescheidenheit - eine Bürgertugend.	59
Die Schattenseiten einer hohen Selbstachtung	60
Vom Selbstvertrauen zur Selbstgefälligkeit	60
Von der Ausdauer zur Verbohrtheit: bloß nicht das Gesicht verlieren!	62
Selbstachtung und Risikobereitschaft"	65
Wenn hohe Selbstachtung zur Sünde wird.	65

Kapitel IV: Stabil oder instabil?

Testen Sie die Solidität Ihrer Selbstachtung!	68
Die vier Grundtypen der Selbstachtung.	69
Die beiden Ausprägungen hoher Selbstachtung	70
Die beiden Ausprägungen niedriger Selbstachtung	75
Wie kann man die verschiedenen Profile der Selbstachtung diagnostizieren?	81

Zweiter Teil: Die Mechanismen der Selbstachtung verstehen.	83
Kapitel V: Wie entsteht eigentlich Selbstachtung? .	85
Die ersten Schritte der Selbstachtung	86
Mama soll sich freuen.	87
Auch Knirpse haben ihre Erfolgsgeschichten	87
Wo ist mein Platz?	88
Sich ins rechte Licht rücken.	88
Sich seiner Wurzeln schämen.	89
Der Pausenhof- ein unerbittliches Universum	91
Ratschläge an die Adresse der Eltern.	93
Der elterliche Druck - und der aus den Reihen der Freunde.	99
Das Urteil der anderen	99
Selbstmord bei Jugendlichen.	102
Vom Nachteil, der Erstgeborene zu sein - oder das Nesthäkchen	104
Es ist hart, sich die Eltern teilen zu müssen	104
'Das Territorium abstecken	105
Der Rebell der Familie.	107
Vom Erfolg in der Schule.	110
Der Schock des ersten Kindergartenjahres.	110
Bringt hohe Selbstachtung einen guten Schüler hervor?	112
Der Einfluß des schulischen Milieus.	113
Für eine stärkere Berücksichtigung der Selbstachtung in der Schule.	114
Wie kriege ich meine Kinder auf eine Elite-Uni?	115
Der Rückhalt durch die Eltern	117
Gefühlsnahrung und Ernährungsnahrung.	118
Wie muß ein wirksamer Rückhalt durch die Eltern aussehen?	123
Kapitel VI: Erwachsene unter Einfluß:	
Liebe, Ehe, Arbeit und Selbstachtung	125
Die Risiken der Verführung	125
Vom unwiderstehlichen Zwang-zu gefallen.	126
Ist das Bedürfnis, andere zu verführen, eine Krankheit?	127

Und wenn man einen Korb bekommt?	128
Verführung unter Laböbedingungen.	129
Die Wahl des Partners.	132
Kleine Arrangements im Eheleben.	136
Wem nützt die Ehe?	136
Die Kunst der Rollenverteilung.	137
Zwischen Stolz und Eifersucht.	139
Ehe und Kind.	140
Ein subtiles Kräftespiel.	142
Weshalb wir uns streiten.	145
Paß bloß auf, wenn ich dich liebe!.	148-
Über den Liebeskummer.	149
Freunde für gute und schlechte Zeiten.	151
Wie man Freunde gewinnt.	151
Ein Freund nach meinem Bilde.	152
In der Not erkennt man seine Freunde.	154
Vom Leben im Büro.	154
Ein gefährliches Gespann.	155
Mobbing und sadistisches Management.	156
Arbeitslosigkeit und Selbstachtung.	160
Die Machtmenschen.	163
Vier Schlüssel zur Eroberung der Macht.	164
Macht ausüben: das große Mißverständnis.	164
Der Abschied von der Macht.	165
Ein Paradoxon der Selbstachtung.	167
 Kapitel VII: Selbstachtung oder Image?	
Sind Sie ein Gefangener des äußeren Scheins?	168
Weshalb Mädchen an sich selbst zweifeln.	168
Die Traumfigur der Frauen.	170
Arme Teenies.	171
(Un-)Maße und Gewichte.	172
Störungen des Ernährungsverhaltens.	173
Die Männer und ihre Nabelschau.	174
Schauen Sie nicht zuviel auf sich selbst!.	174
Sag mir, aufweiche Größe du's bringst, und ich sage dir, was du wert bist!.	176
Männer: Das Ende einer Ausnahme?	177
• Soziale Vorzüge und Nachteile von Schönheit	178

Schön, reich und berühmt	•	180
Und was fängt man mit seiner Schönheit an?		183
Look, Mode und Selbstachtung		184
Sich mit fremden Federn schmücken		184
Warum folgen wir dem Hin und Her der Mode?		185
Warum Ihre Selbstachtung Sie dazu bringt, topmodische Sachen zu kaufen . . . und dann nicht zu tragen		186
Mode und Minderheiten	!	187
Gehört die schöne Bilderwelt der Werbung auf die Anklagebank?		188
Die ewige Suche nach Schönheit		188
Wie sich das Übel ausbreitet		188
Sind wir Barbies Spielzeugpuppen?		191
Ist die Wendemarke endlich in Sicht?		192
 Kapitel VIII: Theorien		 195
Mit den eigenen Ansprüchen richtig umgehen		195
Die Jamessche Gleichung	-.	195
Erfolg und Verzicht	!	197
Risiken eingehen - oder lieber nicht?		198
Das »Spiegelbild-Ich«		199
Zwischen Kritik und Anerkennung		200
Die Selbstachtung als Soziometer.		201
Wenn man es anderen nachmacht		203
Soll man Modellen nacheifern?		205
Modelle und Antimodelle.		207
Wenn uns das Ideal ein Bein stellt		208
 Dritter Teil: Instandhaltung und Reparatur der Selbstachtung.		 211
 Kapitel IX: Die Erkrankungen der Selbstachtung		 213
Die Depression.		214
Ich habe keine Achtung vor mir - bin ich depressiv?		214
Das Hinübergleiten in eine Depression.		217
Wenn die Selbstachtung außer-Rand und Band gerät	!	218

Das übersteigerte Ego des Manisch-Depressiven . . .	218
Die allzu hohe Selbstachtung	
des narzißtischen Individuums.	220
Die Komplexe	222
Vom Komplex bis zur Dymorphophobie.	223
Wie man sich seiner Komplexe entledigt	225
Die Alkoholabhängigkeit	226
Geringe Selbstachtung und Alkoholkonsum	227
Warum verringert regelmäßiger Alkoholkonsum	
die Selbstachtung?	228
Wie kann der Alkoholranke seine Selbstachtung	«•
zurückerobern?	229
Die psychischen Traumata	230
Aggressionen: vom Körperlichen zum Psychischen	230
»Giftige« Eltern	231
Borderline-Persönlichkeit und Selbstachtung.	237
Gesund werden heißt, die Selbstachtung	
wiederzugewinnen.	238
Kapitel X: Kleine Arrangements¹	
mit der Selbstachtung.	240
Die Abwehrmechanismen der Selbstachtung	240
Welchen Zweck erfüllen Abwehrmechanismen?	241
Wie schützt man eine niedrige Selbstachtung?	244
Wenn vom Glanz der anderen	
auch etwas auf uns fällt	245
Immer hübsch zusammenbleiben!	248
.Träumereien, vage Pläne und virtuelle Welten.	248
Wie schützt man eine hohe Selbstachtung?	249
Die Winkelzüge der Attribution	250
Auf die Fehler der anderen achten:	
der Vergleich nach unten.*	251
Bei Kritik wird der Kritiker kritisiert	253
Soll man sich Steine in den Weg legen,	
um die Selbstachtung zu verbessern?	254
¹ Gibt es so etwas wie Mißerfolgsneurosen?	254
Szenen aus dem Alltagsleben	257
Konsumieren, um sich zu akzeptieren.	257
Die kleinen Freuden des Daseins.	260

Ich und die anderen	262
Selbstachtung ist nicht alles im Leben.	265
Kapitel XI: Wie man seine Selbstachtung entwickelt	267
Veränderung ist möglich.	267
Wie verändert man seine Selbstachtung?.	271
Das Verhältnis zum eigenen Ich ändern.	272
Ein paar Fragen, mit denen Sie sich besser kennenlernen.	274
Das Verhältnis zum Handeln ändern	278
Das Verhältnis zu den anderen ändern.	287
Strategien für eine Veränderung.	291
Verwandeln Sie Ihre Klagen in Ziele!.	291
Wählen Sie angemessene Ziele!	291
Gehen Sie etappenweise vor!	292
Die Therapien.	294
Wann soll man eine Therapie in Angriff nehmen?	294
Was kann man von einer Therapie erwarten?.	295
Die verschiedenen Therapietypen	296
Fragebogen II: »Wie kann ich mich ändern?«	307
Statt eines Schlußworts.	310
Anhang.	314
Resultate des Fragebogens I: »Ihr Selbstachtungspegel«.	314
Resultate des Fragebogens II: »Wie kann ich mich ändern?«	316
Anmerkungen und Quellen.	318