

Eva Wlodarek
Weil du es dir wert bist

Sicherheit und Stärke gewinnen

Fischer Taschenbuch Verlag

Inhalt

Vorwort	7
Kapitel 1: Ihren Wert bestimmen Sie!	11
Ihr Selbstwertgefühl ist nicht festgeschrieben	15
Kapitel 2: Strahlen, nicht betteln	20
So knipsen Sie Ihr Licht an	25
Vorsicht, emotionale Ansteckungsgefahr!	36
Kapitel 3: Finden Sie sich schön, dann tun es auch die anderen	40
Verbünden Sie sich mit Ihrer inneren Kritikerin	44
Kleider machen Leute schöner.	55
Kapitel 4: Sie sind Liebe wert	65
Kennenlernen	65
Gehen oder bleiben?	74
Verlassen werden	81
Kapitel 5: Behalten Sie Ihren Wert im Beruf	94
Top-Taktiken gegen Abwertung	96
Gehen Sie kompetent mit Kränkung um	99
Dauerhafte Demütigung.	105
Flüchten oder standhalten?	112

Kapitel 6: Je älter, desto wertvoller.119
Krieg der Generationen oder Zusammenarbeit	121
Jugend nachahmen oder jung bleiben126
Das Alter hat einen besonderen Wert133
Kapitel 7: Fühlen Sie sich reich.142
Tausche Energie gegen Geld.147
Verlangen Sie angemessenen Lohn für Ihre Energie . . .	153
Entwickeln Sie das Gefühl, reich zu sein.160
Kapitel 8: Wählen Sie, was Sie haben wollen	168
Wählen macht Sie unabhängig ;170
Entwickeln Sie eine Vision.173
Werden Sie aktiv.180
Anmerkungen.	183