

Ursula Nuber

*Zehn Gebote  
für  
starke Frauen*

Scherz

# Inhalt

Einleitung	9
<b>Die zehn Gebote des Selbstwertgefühls</b>	25
I. Du sollst stolz auf dich sein	27
II. Du sollst Grenzen setzen	35
III. Du sollst Nachsicht mit dir haben	43
IV. Du sollst nicht ständig ein schlechtes Gewissen haben	53
V. Du sollst Verantwortung für dein Leben übernehmen	63
VI. <b>Du</b> sollst nicht alles persönlich nehmen	71
VII. Du sollst klar und deutlich deine Meinung äußern	79
VIII. Du sollst dich mit deinen Stärken und Schwächen akzeptieren	93
DL Du sollst deinem Erfolg nicht selbst im Weg stehen	101
X. Du sollst auch dir selbst Gutes tun	113
<b>Schluß</b>	119
<b>Literatur</b>	125