

Bärbel Wardetzki

# **Souverän & selbstbewusst**

**Der gelassene Umgang mit  
Selbstzweifeln**

Kösel

# Inhalt

Einleitung	7
<b>Selbstzweifel</b> .....	<b>9</b>
Selbstzweifel kennt jeder	10
Ich würde ja gerne, aber ...	12
Wir entzweien uns	14
Topdog und Underdog	16
Ich bin nicht wie die anderen	20
Wie muss ich sein, dass du mich liebst?	22
Milch im Kaffee gibt Milchkaffee	25
Gefällt mir / Gefällt mir nicht	29
Sinn und Unsinn des Selbstkritikers	31
Umgang mit Kritik	36
Ich bin nicht wichtig	39
Liebesentzug und Trennungen	43
Neid und Eifersucht	44
Schuldgefühle	47
Selbstunsicherheit	48
Ein Aschenputtel-Leben im Verborgenen	50
<b>Das Selbstwertgefühl</b> .....	<b>53</b>
Das Selbst-Wert-Gefühl	54
Expliziter und impliziter Selbstwert	58
Wie sehr mögen Sie Ihren Namen?	61
Es gibt viele »Selbstwerte«	63
Der allgemeine Selbstwert	66

Der körperbezogene Selbstwert	72
Selbstachtung	78
Selbstwirksamkeit	79
Erfolg und Misserfolg	82
Mehr Schein als Sein	86
Die Bedeutung von Spiegelung und Bindung	90
Was andere von uns nicht sehen	94
<b>Souverän und selbstbewusst .....</b>	<b>97</b>
Selbstbild, Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl	98
Die positive Bedeutung von Selbstzweifeln	99
Ich lebe JETZT	101
Bewusstheit und Achtsamkeit	103
Beobachterposition und Selbstdistanz	109
Das Geheimnis eines starken Selbstwertgefühls	110
Introjekte zum Freund machen	113
Wie aus »Ich kann nicht« ein »Ich kann« wird	117
Dem Selbstwertgefühl auf die Sprünge helfen	119
Zu sich stehen	127
Souveränität ist Selbstbestimmung	129
Der gelassene Umgang mit Selbstzweifeln	133
<b>Anhang .....</b>	<b>135</b>
Dank	136
Anmerkungen	137
Weiterführende und zitierte Literatur	139