

Laura Seebauer • Gitta Jacob

Schluss mit meiner Wenigkeit!

Selbstvertrauen erlangen und selbstsicher handeln

Mit Online-Material

BELTZ

Inhalt

Vorwort	7
1 Selbstsicherheit	9
Was ist Selbstsicherheit?	9
Die vier Ebenen der Selbstsicherheit	13
Welche Gefühle haben mit Selbst(un)sicherheit zu tun?	17
Das gesunde Maß finden	22
Test: Wie selbstsicher sind Sie?	27
2 Wo soll es hingehen?	30
So soll mein Leben aussehen	30
Klare Ziele finden	36
Wann ist ein Ziel erreicht?	40
B Hindernisse erkennen und überwinden	43
Was steht mir im Weg?	43
Der Ursprung der Unsicherheit	49
4 Sich selbst finden	59
Wie wir werden, wer wir sind	59
Sich selbst kennenlernen	68
Sich selbst akzeptieren	75
Achtsamkeit und Selbstsicherheit – wie passt das zusammen?	77
Zwischen Akzeptanz und Aktion	83
5 Sicher auftreten	91
Kommunikation	91
Körpersprache	97
Zeit für Experimente	105

6	Mit Kritik umgehen lernen	110
	Den inneren Kritiker bändigen	111
	Aus Kritik lernen	117
	Richtig Kritik üben	123
	Lob annehmen	125
7	Beziehungen gestalten	135
	Positive Beziehungen herstellen	136
	Sich durchsetzen	146
8	Mutig sein	159
	Etwas Neues wagen	159
	Keine Angst	169
	Hinweise zum Online-Material	174
	Literaturverzeichnis	175
	Sachwortverzeichnis	176