

SIGRID ENGELBRECHT



# Lass los, was dich klein macht

Die sieben Schlüssel  
zu mehr Selbstwertgefühl



VORWORT ..... 4

## Was sind Sie sich wert?

Seite 6

TEST:  
ERKENNEN SIE SICH SELBST ..... 8

WIE SIEHT IHR PROFIL AUS?  
DIE AUSWERTUNG ..... 11

Die Punkte ..... 11

Die Buchstaben ..... 12

## Wie Selbstwertgefühl entsteht

Seite 14

DIE DREI SÄULEN DES SELBSTWERTGEFÜHLS ..... 16

Selbstakzeptanz ..... 17

Selbstvertrauen ..... 20

Kommunikative Kompetenz ..... 21

EIN STÄNDIG WECHSELNDES GEFÜHL ..... 25

Verschiedene Rollen ..... 26

Umbrüche ermöglichen

Wachstum ..... 26

POSITIVE ZEICHEN UND ALARMSIGNALE ..... 29

Mit Freude durchs Leben ..... 30

Abhängig von anderen ..... 31

SELBSTERFÜLLENDE PROPHEZEIUNGEN ..... 32

Lieber unsichtbar bleiben ..... 33

Die ewige Aufschieberei ..... 34

Die liebe Liebe ..... 35

Es immer allen recht machen ..... 36

Einsatz bis zum Burn-out ..... 37

Wie ich aussehe, so bin ich ..... 38

Aus ungesunden Kreisläufen aussteigen ..... 39

# Den Selbstwert stärken: Die 7 Schlüssel

Seite 40

## 1. SCHLÜSSEL: SICH SELBST AKZEPTIEREN ..... 42

- Du musst – du sollst –  
du darfst nicht ..... 42
- Warum Vergleiche mit  
anderen schaden ..... 50

## 2. SCHLÜSSEL: ACHTSAMKEIT ÜBEN ..... 52

- Gut für sich sorgen ..... 53
- Glanzlichter setzen ..... 58
- Leitbilder geben Orientierung ..... 59

## 3. SCHLÜSSEL: DENKMUSTER ÄNDERN ..... 61

- 1. Sich prägende Denkmuster  
bewusst machen ..... 62
- 2. Die Richtigkeit der Muster  
systematisch anzweifeln ..... 66
- 3. Neue Denkmuster ..... 66
- 4. Entsorgung alter Muster ..... 68
- 5. Neue Muster einüben ..... 72

## 4. SCHLÜSSEL: INNEREN REICHTUM VERMEHREN ..... 73

- Das Stärkende im Schweren  
entdecken ..... 74
- Das persönliche Motto ..... 80

## 5. SCHLÜSSEL: WISSEN, WAS SIE WOLLEN ..... 82

- Schritt für Schritt zum Erfolg ..... 89
- Dran bleiben! ..... 94

## 6. SCHLÜSSEL: PERSÖNLICHKEIT ZEIGEN ..... 96

- Stärken Sie Ihre Ausstrahlung ... 98
- Verschenken Sie Ihre Aufmerk-  
samkeit nicht wahllos ..... 103

## 7. SCHLÜSSEL: KOMMUNIKA- TIVE KOMPETENZ ÜBEN ..... 105

- Fragen Sie nach! ..... 107
- Holen Sie bewusst  
Feedback ein ..... 111

# Den Selbstwert festigen

Seite 112

## JETZT BLOSS NICHT AUFGEBEN! ..... 114

- Erste Hilfe bei Rückschlägen ..... 119

## AKTIV DIE WELT ENTDECKEN .... 121

- Neue Erfahrungen machen ..... 121

## BÜCHER, DIE WEITERHELFFEN ... 126

## ÜBUNGSREGISTER ..... 127

## IMPRESSUM ..... 128