

Stefanie Stahl

So stärken Sie Ihr Selbstwert- gefühl

Damit das Leben einfach wird

**Ergänzte Neuauflage von
*„Leben kann auch einfach sein“***

Ellert & Richter Verlag

Inhalt

- 9 **Liebe Leserinnen, liebe Leser**

- 11 **Prolog**

- 15 **Bewusst selbst sein**
- 15 Selbstwert-davon könnte ich mehr gebrauchen!
- 18 Was unterscheidet einen selbstbewussten von einem nicht selbstbewussten Menschen?
- 20 **Was bewirkt ein geringes Selbstwertgefühl?**
- 21 Hohe Kränkbarkeit
- 22 Angst, Fehler zu machen und falsche Entscheidungen zu treffen
- 24 Perfektionsstreben
- 24 Zweifel an den eigenen Fähigkeiten
- 25 Angst vor Ablehnung
- 26 Harmoniesucht und blockierter Zugang zu den eigenen Bedürfnissen
- 27 Angriff als Verteidigung - Die Zicken
- 29 Überzeugung, wenig bewirken zu können
- 31 Zweifel an den eigenen Rechten
- 32 Schuld und Scham
- 32 Resignation und mangelnde Lebensfreude
- 33 Ein fremdes Leben leben
- 34 Angst, die Kontrolle zu verlieren
- 35 Selbsthass
- 35 Angst vor Veränderung ...
- 36 ... Lesen Sie trotzdem weiter
- 37 Ich habe kein Selbstwertproblem!
- 39 **Auswirkungen auf das Miteinander**
- Oden Die tatsächlichen Schwächen von selbstunsicheren Menschen**
- 40 Opferdenken
- 41 Missgunst und Schadenfreude
- 42 Unaufrichtigkeit

45 Kommunikation und Selbstwert

45 Verheimlichung, Schuldzuweisung und passiver Widerstand

50 Vorschnelle Verteidigung

51 Setz mich bitte nicht unter Druck!

54 Gefahr erkannt ist fast Gefahr gebannt

56 Die Stärken von selbstunsicheren Menschen

5g Warum bin ich nur so unsicher?

58 Ursachen für ein geringes Selbstwertgefühl

60 Mama ist lieb! Wie Urvertrauen und Bindung entstehen

62 Die Rolle des Vaters

64 Was Kindern guttut

65 Die unsichere Bindung

67 Wie ist Mama heute gelaunt? Die anklammernde Bindung

68 Mama ist so kühl! Die vermeidende Bindung

69 Mama erdrückt mich!

69 Mama, du kannst mich mal!

70 Mama ist enttäuscht!

71 Mama ist so ängstlich!

72 Mama findet mich immer toll!

72 EXKURS: Ich bin der Größte! Der Narzisst

76 Mama und Papa, ich brauche euch so sehr!

78 Sind die Kindheitserfahrungen wirklich so prägend?

79 Ihre Eltern hatten es selber nicht leicht!

79 Biografisches Selbstbewusstsein

80 Andere Einflüsse und Ursachen für ein niedriges
Selbstwertgefühl

82 Das innere Kind

84 Ich will da raus!

84 So werde ich selbstbewusster

88 Selbstannahme

88 Akzeptieren Sie Ihre Unsicherheit!

90 Atmen gegen die Angst

92 Schäme dich nicht, lebe!

93 Akzeptieren Sie Ihre Schwächen und sehen Sie Ihre Stärken!

96 Ein Hinweis für sehr unsichere Menschen

97 Nehmen Sie Ihr inneres Kind an die Hand!

101 Schreiben Sie sich einen Brief

- Was tun, wenn ich ein Narzisst bin?
Das Epizentrum des geringen Selbstwertgefühls:
Ich bin schlecht!
- 108 Ich hasse lieber mich als meine Eltern
- 110** Ja, aber...
- III** Der schmale Grat zwischen eigener Verantwortung und
Opfersein
- 114 Ich bin gut!
- 118 Vom Zauber der Selbstregulation
- 120 Finden Sie zu sich selbst!
- 122 Machen Sie eine persönliche Bestandsaufnahme
- 125 Ihr Selbstbild als Mann und als Frau
- 128 Ich bin nicht schön!
- 131 Wie mache ich das Beste aus meinem Typ?
- 133 Ich will zu hundert Prozent angenommen werden!
- 134 Nutzen Sie Ihre Vorstellungskraft
- 142 Versuchen Sie es mal mit Dankbarkeit!
- 144 Ich darfein schönes Leben haben!
- 146 Gehen Sie mit offenen Augen durch die Welt!
- 148 **Kommunikation**
- 148 Trauen Sie sich, offen zu sein und in Ihr Leben einzugreifen!
- 148 Reden Sie!
- 152 So sagen Sie es am besten
- 155 Ich-Botschaften
- 156 Erkennen Sie Ihre eigenen Anteile!
- 159 Lassen Sie sich nicht in die Ecke treiben! Es geht um Argumente
- 163 Bin ich nur offen oder schon ein Querulant?
- 164 Wenn Argumente nicht weiterhelfen
- 167 Doch noch ein Wort zur Schlagfertigkeit
- 170 „Nein“ spricht sich ganz einfach aus!
Vom Umgang mit Erwartungen
- 172 Wie gehe ich mit Kritik um?
- 177 Ich bin grundsätzlich schuld!
- 178 Wie äußere ich eine Kritik?
- 181 Loben und gelobt werden
- 181 Körpersprache: Gehen Sie aufrecht!
- 184 Achtung Paparazzi!
- 184 Smalltalk

- 187 Handeln**
- 187 Übernehmen Sie Verantwortung und handeln Sie!
- 190 Entscheiden Sie sich!
- 192 Setzen Sie sich realistische Ziele!
- 194 Disziplin und Schaffensfreude
- 197 Übertriebenes Pflichtbewusstsein
- 201 Treiben Sie Sport! Tipps für Faule
- 204 Fühlen**
- 205 Angst
- 211 Aggression
- 217 Trauer und Depression
- 222 Scham und Schande
- 225 Spaß und Freude
- 229 Stolz

- 231 Wie Sie Ihr Leben verändern!**
- Übungen**
- 231 Verantwortung und Opferdasein
- 233 Die Wirklichkeit anerkennen
- 237 Übung
- 238 Wenn der Widerstand groß ist
- 239 Das Schattenkind und das Erwachsenen-Ich
- 240 Übung
- 241 ertappen und Umschalten

- 242 Wie Sie Ihr Leben verändern!**
- Test und Tipps**
- 242 Intro- und Extraversion
- 243 Test
- 244 Extravertiert
- 246 Extras aus der Balance - ein paar Tipps
- 247 Introvertiert
- 248 Intros aus der Balance - ein paar Tipps

- 250 Epilog**
- 252 Danksagung
- 253 Literaturhinweise
- 256 Impressum