

# **Inhalt**

1. Warum Selbstsicherheitstraining so wichtig für Frauen ist	7
2. Die Grundrechte aller Frauen	21
3. Spiele, die Frauen spielen, um sich nicht behaupten zu müssen	36
4. Der Entschluß sich zu ändern – vielleicht die größte Hürde	49
5. Selbstsicherheitsprobleme erkennen: Kauen Sie an Ihrem Bleistift?	62
6. Was kann denn schon passieren?	76
7. Wo liegt Ihr wunder Punkt?	93
8. Weg mit der Angst	106
9. Körpersprache verrät mehr, als Sie glauben	114
10. Wir lernen zuhören	123
11. Selbstsicherheit läßt sich einüben	131
12. Sex ist nicht obszön – sprechen wir darüber	146
13. Zurück auf die Schulbank, zurück in den Beruf	157
Literaturhinweise	171