

# Inhalt

Vorwort .....	8
1. Selbstbewußtsein versus Schüchternheit und Ängstlichkeit .....	9
2. Verwechseln Sie Selbstbehauptung nicht mit Aggressivität .....	9
3. Selbstverwirklichung als grundlegender Trieb des Menschen ...	10
4. Erkennen Sie Ihre Schwachstellen .....	13
5. Auf Ihre persönlichen Ziele kommt es an .....	13
6. Entwickeln Sie zur Erreichung Ihrer Ziele eine wirksame Strategie .....	14
7. Erfolge können geplant werden .....	15
8. Innere Ruhe und Gelassenheit kann man lernen .....	16
Progressive Muskelrelaxation .....	17
Entspannung durch richtige Atmung .....	21
Entspannung durch angenehme Vorstellungen („Entspannungsbilder“) .....	22
Systematische Desensibilisierung .....	22
Formelhafte Vorsätze .....	24
Paradoxe Intention .....	25
9. Leben Sie im Hier und Jetzt .....	26
10. Akzeptieren Sie sich selbst .....	27
11. Nobody is perfect .....	29
12. Mit den eigenen Unzulänglichkeiten (gut) leben .....	30
13. Denken Sie positiv .....	31
14. Weniger-wichtig-Nehmen und Weniger-persönlich-Nehmen. ...	32
15. Dinge und Menschen sind so wie sie sind .....	33
16. Schlechte Stimmung – „hausgemacht“? .....	34
17. Sofort entscheiden oder „auf die lange Bank schieben“? .....	36
18. Sich in Gesprächen selbstbewußt und überzeugend verhalten ..	40
19. Ein Nein zu anderen – vielleicht ein Ja zu sich selbst? .....	42
20. Welche „Spiegeleffekte“ rufen Sie hervor? .....	43
21. Selbstsicherheit und Selbstbehauptung lassen sich systematisch trainieren .....	44
22. Botschaften, die Ihr Körper aussendet .....	47
23. Achten Sie auf körperliche Fitness und auf den Stil Ihrer Kleidung .....	49
24. Komme, was mag ... ..	50
Hinweise zum Einsatz der Tonkassette .....	51
Arbeitsblätter I–V .....	54
Quellenangaben und Anmerkungen .....	59
Literatur .....	62
Sachregister .....	63