

# Inhaltsverzeichnis

<b>1 Gefährliche Selbstzweifel</b> .....	1
1.1 Das Hochstapler-Syndrom .....	2
1.2 Negative Gefühle .....	3
1.3 Abhängigkeit .....	3
1.4 Angst vor Zurückweisung .....	4
1.5 Mangelnde Feedbackfähigkeit .....	4
1.6 Fehlender und übertriebener Ehrgeiz .....	5
1.7 Idealisierung oder Geringschätzung anderer .....	6
1.8 Ungeschickte Selbstinszenierung .....	6
1.9 Mangelnde Beziehungsfähigkeit .....	7
1.10 Machtlosigkeit .....	8
1.11 Selbstwert als moralische Verpflichtung .....	9
<b>2 Selbstbild, Selbstachtung, Selbstvertrauen</b> .....	11
2.1 Die Entstehung des Selbstbildes .....	12
2.2 Die Theorie von William James .....	13
2.3 Die Rolle der Eigenverantwortung .....	14
<b>3 Strategien für mehr Selbstachtung</b> .....	17
3.1 Überzeugungen verändern .....	18
3.2 Das Handeln ändern .....	27
3.3 Beziehungen gestalten .....	32
<b>Schlusswort</b> .....	39
<b>Was Sie aus diesem Essential mitnehmen können</b> .....	41
<b>Literatur</b> .....	43

IX