

# Inhalt

|                                                                                                                                                                   |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Vorwort</b>                                                                                                                                                    | 7   |
|  <b>Was ist Selbstvertrauen? Und was Selbstwert?</b>                             |     |
| Ein Haus bauen                                                                                                                                                    | 13  |
| Leon reißt aus                                                                                                                                                    | 15  |
|  <b>Fähigkeiten machen Selbstvertrauen –<br/>Eigenschaften bilden Selbstwert</b> |     |
| Fundament aus Eigenschaften                                                                                                                                       | 35  |
| Simon, der Radprofi                                                                                                                                               | 46  |
|  <b>Zu viel oder zu wenig Selbstwert?</b>                                        |     |
| Alinas Zeichnungen                                                                                                                                                | 61  |
| Finn auf der Rutsche                                                                                                                                              | 64  |
| Nele vertraut blind                                                                                                                                               | 68  |
| Daniels Übermut                                                                                                                                                   | 72  |
|  <b>Weg mit dem Lob!</b>                                                        |     |
| Emma zweifelt                                                                                                                                                     | 89  |
|  <b>Reise in die Vergangenheit</b>                                             |     |
| Emmas Mutter                                                                                                                                                      | 103 |
|  <b>Akzeptiere dich und andere</b>                                             |     |
| Röntgenblick                                                                                                                                                      | 119 |
| Paul legt Feuer                                                                                                                                                   | 124 |



## Die drei Grundpfeiler des Selbstwerts

|               |     |
|---------------|-----|
| Gemeinschaft  | 135 |
| Präsenz       | 143 |
| Authentizität | 150 |

|                    |            |
|--------------------|------------|
| <b>Schlusswort</b> | <b>159</b> |
|--------------------|------------|