

# Inhalt

Vorwort	7
<b>1 Selbstsicherheit</b>	9
Was ist Selbstsicherheit?	9
Die vier Ebenen der Selbstsicherheit	13
Welche Gefühle haben mit Selbst(un)sicherheit zu tun?	17
Das gesunde Maß finden	22
Test: Wie selbstsicher sind Sie?	27
<b>2 Wo soll es hingehen?</b>	30
So soll mein Leben aussehen	30
Klare Ziele finden	36
Wann ist ein Ziel erreicht?	40
<b>3 Hindernisse erkennen und überwinden</b>	43
Was steht mir im Weg?	43
Der Ursprung der Unsicherheit	49
<b>4 Sich selbst finden</b>	59
Wie wir werden, wer wir sind	59
Sich selbst kennenlernen	68
Sich selbst akzeptieren	75
Achtsamkeit und Selbstsicherheit – wie passt das zusammen?	77
Zwischen Akzeptanz und Aktion	83
<b>5 Sicher auftreten</b>	91
Kommunikation	91
Körpersprache	97
Zeit für Experimente	105

<b>6</b>	<b>Mit Kritik umgehen lernen</b>	110
	Den inneren Kritiker bändigen	111
	Aus Kritik lernen	117
	Richtig Kritik üben	123
	Lob annehmen	125
<b>7</b>	<b>Beziehungen gestalten</b>	135
	Positive Beziehungen herstellen	136
	Sich durchsetzen	146
<b>8</b>	<b>Mutig sein</b>	159
	Etwas Neues wagen	159
	Keine Angst	169
	Hinweise zum Online-Material	174
	Literaturverzeichnis	175
	Sachwortverzeichnis	176