

Inhaltsübersicht

Vorwort	9
I Selbstwert verstehen	11
1 Selbstwertprobleme und ihr langer Schatten	12
2 Was prägt den Selbstwert?	23
3 Eine große Erschütterung der Macht: die Selbstwertkrise	77
II Selbstwert verändern	105
4 Selbstwert stärken	106
5 Selbstwert und Umgang mit Bedürfnissen	212
Hinweise zum Online-Material	229
Literatur	230
Sachwortverzeichnis	231

Inhalt

Vorwort	9
---------	---

I Selbstwert verstehen 11

1 Selbstwertprobleme und ihr langer Schatten	12
1.1 Ursache und Lösung all unserer Probleme?	16
1.2 Wozu brauchen Menschen Selbstwert?	18
2 Was prägt den Selbstwert?	23
2.1 Selbstwert und Grundbedürfnisse	23
2.2 Selbstdiskrepanz: Wie bin ich? Und wie soll ich sein?	45
2.2.1 Das Bin-Ich	62
2.2.2 Das Soll-Ich	64
2.2.3 Das Wunsch-Ich	74
3 Eine große Erschütterung der Macht: die Selbstwertkrise	77
3.1 Selbstaufwertung	82
3.2 Bewertung vermeiden	88
3.3 Ertragen	94

II Selbstwert verändern 105

4 Selbstwert stärken	106
4.1 Übungen zum Soll-Ich: Welche Regeln will ich gelten lassen?	108
4.1.1 Selbstwertquellen: Selbstwert am seidenen Faden	123
4.1.2 Unabhängiger Selbstwert und Selbstakzeptanz	126
4.2 Übungen zum Bin-Ich: Wie bin ich wirklich?	135

4.3	Übungen zum Wunsch-Ich: Wie will ich sein?	179
4.3.1	Zum Abgewöhnen: schädliche Strategien	188
4.3.2	Mein bester Freund bin ich: eine freundliche Haltung zu sich selbst	201
4.4	Abschluss: Bin-Ich, Soll-Ich und Wunsch-Ich	210
5	Selbstwert und Umgang mit Bedürfnissen	212
	Hinweise zum Online-Material	229
	Literatur	230
	Sachwortverzeichnis	231