
Inhaltsverzeichnis

1	Gefährliche Selbstzweifel	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
2	Selbstbild, Selbstachtung, Selbstvertrauen	11
2.1	Die Entstehung des Selbstbildes	12
2.2	Die Theorie von William James	13
2.3	Die Rolle der Eigenverantwortung	14
3	Strategien für mehr Selbstachtung	17
3.1	Überzeugungen verändern	18
3.2	Das Handeln ändern	27
3.3	Beziehungen gestalten	32
	Schlusswort	39
	Was Sie aus diesem Essential mitnehmen können	41
	Literatur	43

Erfolgsfaktor gesunder Stolz

Wie Sie Ihre Selbstzweifel loswerden und Ihr Leben
genießen

Lemper-Pychlau, M.

2015, IX, 43 S., Softcover

ISBN: 978-3-658-11005-5