

Inhaltsverzeichnis

Einführung	9
1. Mit Selbstachtung und Selbstrespekt	15
• Selbstaufmerksamkeit und Selbstachtung	
• Selbstrespekt entwickeln und bewahren	
• Scheitern dürfen	
2. Mir selbst vertrauen	27
• Konstruktive Selbstzweifel	
• Selbstvertrauen und Bindungsvertrauen	
3. Das Oberstübchen entrümpeln	41
• Mentale Balance	
4. Die Spielarten der Stimmung erleben	53
• Sorgen und Lebenskunst	
• Das Selbst meiner Stimmungen	
• Selbstbetrachtung der Gefühle	
• Das Positive vermehren	
5. Das Mindmap der Selbstachtung	75
• Lernbiografie gestalten	

6. Die 7-Wochen-Kur für mehr Selbstrespekt	83
• Woche 1: Selbstannahme	
• Woche 2: Erkennen von Möglichkeiten	
• Woche 3: Bewusstheit	
• Woche 4: Meiner Bestimmung folgen	
• Woche 5: Den Mutmuskel trainieren	
• Woche 6: Stärkenprotokoll führen	
• Woche 7: Selbstrespekt – Quellen	
Literatur	93