

Rolf Merkle

So gewinnen Sie mehr Selbstvertrauen

**Ein praktischer Ratgeber zur Überwindung
von Minderwertigkeitsgefühlen und
Selbstzweifeln**

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
1 Selbstwertgefühl: Was ist das?	13
Was es nicht heißt, sich selbst anzunehmen und zu mögen	
Was es heißt, sich selbst zu mögen	
Die Folgen eines positiven Selbstwertgefühls	
2 Wie steht es um Ihr Selbstwertgefühl? Ein Test zum Selbermachen	26
3 Die Folgen mangelnder Selbstliebe	30
Probleme im persönlichen Bereich	
Probleme im zwischenmenschlichen Bereich	
Probleme im beruflichen Bereich	
4 Woher ein mangelndes Selbstwertgefühl kommt	40
Der Kritiker in uns	
Die Geburtsstunde des Kritikers	
Die Erziehungsfehler unserer Eltern	
Machen wir das Beste aus dem, was wir mitbekommen haben	
Wir sind nicht das Opfer unserer Vergangenheit	
Sie sind der Programmdirektor	
5 Wie Gefühle entstehen	66
Wer ist der Steuermann Ihrer Gefühle?	
Warum wir so denken, wie wir denken	
Automatische Gedanken und ihre Bedeutung	
6 Was ist die Wahrheit über Sie?	79
7 Die Tricks unseres Kritikers	84
Unser Kritiker - ein Meister der Lüge	
Die Merkmale verzerrten Denkens	
Zeugen Schuldgefühle von einem guten Charakter?	
8 Entwaffnen Sie Ihren Kritiker	102
9 Übungen zur Stärkung Ihres Selbstwertgefühls	115
Schlußwort	130
Weiterführende Literatur	
Therapeutenliste	