

---

# Inhaltsverzeichnis

Widmung	9
Vorwort von E. K. Geffroy	11
Vorwort zur 2. Auflage	13
Vorwort zur 1. Auflage	15
Sind Sie erfolgreich?	19
1 Selbsterkenntnis	23
1.1 Meine Schatzkiste	24
1.2 Mein Kraftplatz	29
1.3 Ken & Barbie: Mein Schein- oder Sein-TÜV	31
1.4 „Ach wie gut, dass niemand weiß, dass ich ...“: Vom Selbst- und Fremdbild	37
1.4.1 Fremdbild	37
1.4.2 Selbstbild	40
1.5 Ihr inneres Team ist immer an Bord	46
1.6 Zusammenfassung 1. Kapitel Selbsterkenntnis	49
2 Selbstsicherheit	51
2.1 Sicher, geborgen und frei!	52
2.2 Die „kleine homöopathische Dosis Oberchecker“	56
2.3 Der erste Eindruck prägt, der letzte bleibt	58
2.4 Die Nervosität hat das Steuer übernommen – Wie Sie selbstsicher schwere Situationen meistern	66
2.5 Selbstbewusst und überzeugend Gespräche führen	72
2.6 Der Umgang mit für uns schwierigen Menschen oder „Friede sei mit Dir Du A ...“	76
2.7 Worte sind Fenster oder auch Mauern (M. B. Rosenberg)	79
2.8 Zusammenfassung 2. Kapitel Selbstsicherheit	82
3 Selbstvertrauen	83
3.1 Die Geister, die ich rief	88
3.2 Ich vertraue mir und Dir	90

3.3	Die Hoffnung und das Pflanzen des Apfelbäumchens	94
3.4	„Mein Bauch spricht“ – Der innere Ratgeber	95
3.5	Die Gabe der Hingabe	98
3.6	Die 13 Regeln des Vertrauens von Stephen M. R. Covey	100
3.7	Zusammenfassung 3. Kapitel Selbstvertrauen	110
4	Selbstwert	111
4.1	Anerkennen und wertschätzen, was ich bin!	112
4.2	Perfekt ist nicht mal Zeus	115
4.3	Der Geißler – die Kritik an mir selbst	117
4.4	Die Grenzen setzen: Wer da baut in den Gassen, muss die Leute reden lassen	122
4.5	Zusammenfassung 4. Kapitel Selbstwert	125
5	Selbstmotivation	127
5.1	Mein Motivator ist ...	130
5.2	Wo ist meine Lebenslust?	144
5.3	Und täglich grüßt das Murmeltier	146
5.4	Der „Katastrophen-Tag“	149
5.5	Meine wichtigsten Menschen, die mich motivieren	150
5.6	Energievampirfreundschaften	152
5.7	„Danke für ...“	153
5.8	Zusammenfassung 5. Kapitel Selbstmotivation	158
6	Selbstgelassenheit	159
6.1	Ich bin dann mal entspannt	160
6.2	Ich erschaffe mir meine Welt, wie sie mir gefällt	164
6.3	Humor ist, wenn man trotzdem lacht!	167
6.4	„Mitten im Winter habe ich erfahren, dass es in mir einen unbesiegbaren Sommer gibt.“	168
6.5	Zusammenfassung 6. Kapitel Selbstgelassenheit	172
7	Selbstverantwortung	173
7.1	„Ach ich arme Sau“	173
7.2	Der Rucksack ist so schwer	177
7.3	„Quäl Dich, Du Sau!“	181
7.4	Das Glück kommt zu denen, die es erwarten. Halten Sie die Tür auf!	182
7.5	Zusammenfassung 7. Kapitel Selbstverantwortung	184

<b>8</b>	<b>Selbstbestimmung</b>	<b>185</b>
<b>8.1</b>	<b>Die innere Stimme als Wegweiser</b>	<b>185</b>
<b>8.2</b>	<b>Die jungen Jahre prägen</b>	<b>191</b>
<b>8.3</b>	<b>Es ist nie zu spät, eine gute Kindheit gehabt zu haben</b>	<b>192</b>
<b>8.4</b>	<b>Sterben werde ich an einem anderen Tag</b>	<b>195</b>
<b>8.5</b>	<b>Es ist nie zu spät ...</b>	<b>199</b>
<b>8.6</b>	<b>Zusammenfassung 8. Kapitel Selbstbestimmung</b>	<b>207</b>
<b>9</b>	<b>Selbstliebe</b>	<b>209</b>
<b>9.1</b>	<b>Mein Körper und ich</b>	<b>210</b>
<b>9.2</b>	<b>Ich bin, wie ich bin, und dafür liebe ich mich</b>	<b>215</b>
<b>9.3</b>	<b>Einbein und Einbein macht Zweibein – Wie Sie vom Einbeiner zum Zweibeiner werden</b>	<b>217</b>
<b>9.4</b>	<b>Sexualität ist Lebenskraft</b>	<b>220</b>
<b>9.5</b>	<b>Zusammenfassung 9. Kapitel Selbstliebe</b>	<b>226</b>
<b>10</b>	<b>Malen Sie Ihr eigenes Bild – Gehen Sie Ihren eigenen Weg</b>	<b>227</b>
<b>11</b>	<b>Danke</b>	<b>231</b>
<b>12</b>	<b>Hinweise</b>	<b>233</b>
<b>13</b>	<b>Quellenverzeichnis &amp; Literaturempfehlungen</b>	<b>237</b>