
Inhalt

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Vorwort von E. K. Geffroy | 9 |
| Vorwort | 11 |
| Sind Sie erfolgreich? | 14 |
| 1. Selbsterkenntnis | 17 |
| Meine Schatzkiste | 18 |
| Mein Kraftplatz | 24 |
| Ken & Barbie: Mein Schein- oder Sein-TÜV | 25 |
| Bedürfnispyramide nach Maslow | 32 |
| „Ach wie gut, dass niemand weiß, dass ich ...“: Vom Selbst- und Fremdbild | 33 |
| Ihr inneres Team ist immer an Bord | 42 |
| 2. Selbstsicherheit | 45 |
| Sicher, geborgen und frei! | 46 |
| Die „kleine homöopathische Dosis Oberchecker“ | 50 |
| Der erste Eindruck prägt, der letzte bleibt | 52 |
| Die Nervosität hat das Steuer übernommen – Wie Sie selbstsicher schwere Situationen meistern | 59 |
| Worte sind Fenster oder auch Mauern | 65 |
| Der Umgang mit für uns schwierigen Menschen oder „Friede sei mit Dir Du A..“ | 67 |
| Selbstbewusst und souverän in schwierigen Situationen | 71 |
| 3. Selbstvertrauen | 75 |
| Die Geister, die ich rief | 81 |

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Ich vertraue Dir und mir | 83 |
| Die Hoffnung und das Pflanzen des Apfelbäumchens | 87 |
| „Mein Bauch spricht“ – Der innere Ratgeber | 88 |
| Die Gabe der Hingabe | 91 |
| Die 13 Regeln des Vertrauens von Stephen M. R. Covey | 93 |
| 4. Selbstwert | 104 |
| Anerkennen und wertschätzen, was ich bin! | 105 |
| Perfekt ist nicht mal Zeus | 108 |
| Der Geißler – die Kritik an mir selbst | 110 |
| Die Grenzen setzen: Wer da baut in den Gassen, muss die Leute reden lassen | 114 |
| 5. Selbstmotivation | 118 |
| Mein Motivator ist ... | 120 |
| Wo ist meine Lebenslust? | 133 |
| Und täglich grüßt das Murmeltier | 136 |
| Der „Katastrophen-Tag“ | 139 |
| Meine wichtigsten Menschen, die mich motivieren | 141 |
| Energievampirfreundschaften | 143 |
| „Danke für ...“ | 144 |
| 6. Selbstgelassenheit | 149 |
| Ich bin dann mal entspannt | 150 |
| Ich erschaffe mir meine Welt, wie sie mir gefällt | 153 |
| Humor ist, wenn man trotzdem lacht! | 158 |
| „Mitten im Winter habe ich erfahren, dass es in mir einen unbesiegbaren Sommer gibt.“ | 159 |

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 7. Selbstverantwortung | 163 |
| „Ach ich arme Sau“ | 164 |
| Der Rucksack ist so schwer | 168 |
| „Quäl Dich, Du Sau!“ | 171 |
| Das Glück kommt zu denen, die es erwarten. Halten Sie die Tür auf! | 172 |
| 8. Selbstbestimmung | 174 |
| Die innere Stimme als Wegweiser | 174 |
| Die jungen Jahre prägen | 179 |
| Es ist nie zu spät, eine gute Kindheit gehabt zu haben | 181 |
| Sterben werde ich an einem anderen Tag | 184 |
| Es ist nie zu spät ... | 188 |
| 9. Selbstliebe | 196 |
| Mein Körper und ich | 200 |
| Ich bin, wie ich bin, und dafür liebe ich mich | 203 |
| Einbein und Einbein macht Zweibein – Wie Sie vom Einbeiner zum Zweibeiner werden | 205 |
| Sexualität ist Lebenskraft | 208 |
| Malen Sie Ihr eigenes Bild – Gehen Sie Ihren eigenen Weg | 216 |
| Danke | 219 |
| Hinweise | 221 |
| Quellenverzeichnis & Literaturempfehlungen | 223 |