

# Inhalt

Vorwort der Autorin .....	9
Einführung: Passt das Buch zu dir? .....	11
1 Selbstachtung – was ist das? .....	15
2 Unser Selbstbild .....	21
3 Wie schiefe Selbstbilder entstehen .....	35
4 Wie sich schiefe Selbstbilder entwickeln – Einflüsse .....	49
5 Wie sich ein niedriger Selbstwert entwickelt – die Rolle der Gedanken .....	69
6 Wie sich ein niedriger Selbstwert entwickelt – die Rolle der Gefühle .....	79
7 Wie sich ein niedriger Selbstwert entwickelt – die Rolle der Verhaltensweisen .....	81
8 Die Auswirkungen eines geringen Selbstwerts .....	99
9 Wie du den Selbstwertgefühls-Dieb verjagst – eine Einführung .....	103
10 Den Selbstwertgefühls-Dieb verjagen – lenke deine Gedanken .....	113
11 Verjage deinen Selbstwertgefühls-Dieb – dein Handeln ist gefragt .....	153
12 Was man tun und was man lassen sollte .....	177
13 Zusammenfassung .....	181
Teilnahmedokument .....	197
Anhang .....	199
Informationen für Eltern und professionelle Erzieher*innen und Berater*innen ...	201
Literatur .....	207