

Inhalt

Vorwort	6
1. Nutzen und Technik von Selbsterkenntnis	8
Kennen Sie Ihre Mitmenschen und sich selbst?	9
Wer bin ich wirklich?	11
Wahrnehmungsstrategien	14
Bin ich im Bilde?	16
Halte ich mich für einen guten Menschen?	22
Habe ich Vorurteile?	24
Zeit und Selbsterkenntnis	26
2. Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen	28
Der Ausdruck des Selbstwertgefühls	29
Selbstwertgefühl	30
Wieder in: „Ich mag mich selbst“	31
Mehr Selbstvertrauen gewinnen	33
Mit Selbstvertrauen läuft alles leichter	35
3. Das innere Gleichgewicht	38
Das Prinzip der Polarität	39
Innere und äußere Harmonie	41
Yin & Yang	43
Ein glücklicher und erfolgreicher Tag	45
Der Biorhythmus	46

4. Das Selbst im Spiegel der Werte	48
Halte ich mich für wert-voll?	49
Entscheide, was dir wirklich wichtig ist!	51
Verantwortung übernehmen	52
Blick in den Spiegel	53
Die Frage nach der Schuld	56
5. Selbsterkenntnis	60
Selbst-Test	61
Was tue ich für mich selbst?	67
Hilf dir selbst, sonst hilft dir keiner	69
Selbsterkenntnis in der Praxis	71
Mein tägliches TUN	75
Der Autor	77
Register	78