

Wer, wenn nicht du?	11
<i>Selbstwert statt Selfcare</i>	14
<i>Warum alle davon profitieren, wenn du für</i> <i>dich selbst sorgst</i>	15
Warum verschaukelst du dich mit Selfcare?	18
Wer ist wirklich ein Opfer?	23
Was kannst du als Erstes tun?	25
Eigenverantwortung	28
Erlaubnis	33
Entscheidung.	36
Wie gehst du um mit ...?	40
... deiner Gesundheit?	42
... deinen Bedürfnissen?	48
... deiner Zeit?	52
... deinem Raum?	56
... deinen Kapazitäten?	60
... deinen Interessen?	65
... deiner Spiritualität?	69
... deinem Geld?	73
... deiner Sexualität?	77
... deiner Partnerschaft?	81
... deiner Familie?	85
... allen anderen Menschen?	89
... dir selbst?	93

Was bringt dich weiter?	96
Selbstwert	97
Selbstakzeptanz	101
Selbstironie	106
Was hält dich zurück?	110
Selbstmitleid	111
Selbstopтимierung	115
Selbstgefälligkeit	119
Wer steht im Weg?	123
Typologie der häufigsten Widersacher*innen.	126
<i>Das ewige Opfer</i>	127
<i>Der Karrieristen-Kerl</i>	128
<i>Die Märtyrer-Mutter</i>	128
<i>PAT – Die Passiv-Aggressiv-Tusse</i>	129
<i>Suboptimal Woman</i>	130
<i>Der »Tut alles für die Familie«-Mann</i>	131
<i>Der bigotte Blödmann</i>	132
<i>Your own personal Reich-Ranicki</i>	133
Widersacher*innen außer Kraft setzen	133
Dein schlechtes Gewissen ausschalten	136
Welche Widerstände sind zu erwarten?	141
Widerstände überwinden.	142
Fallbeispiel	144
Welche Superkräfte hast du?	147
Aufgeschlossenheit	148
Achtsamkeit	151
Gesunder Menschenverstand.	154
Gesunder Egoismus.	157

Gesunde Wurschtigkeit	159
Wut.....	163
Kreativität.....	165
Wie kommunizierst du effektiv?	169
Klartext macht vieles ... klarer	171
<i>Regeln des Klartexts</i>	171
Die Probleme mit dem Image	173
Das Zauberwort	175
Wo könnte es Konflikte geben?.....	178
Freiheit vs. Komfortzone	180
Visionen vs. Illusionen	182
Mitgefühl vs. Schuldgefühle	185
Erwartungen vs. Erfahrungen	187
Zwang vs. Widerstand	190
Bescheidenheit vs. Selbstbewusstsein.....	192
Wohin soll das Ganze führen?	195
Wer hat das alles geschrieben?	200