

# Selbstbewusstsein

- fit in 30 Minuten



Barbara Hipp



GABAL

Barbara Hipp

# Selbstbewusstsein

- fit in 30 Minuten

K i d s a u f d e r Ü b e r h o l s p u r

Die Deutsche Bibliothek - CIP-Einheitsaufnahme

Ein Titeldatensatz für diese Publikation ist bei  
Der Deutschen Bibliothek erhältlich

Herausgeber: Das LernTeam, Marburg  
Redaktion: Sandra Klaucke, Astrid Hansel, Frankfurt/Main  
Layout, Illustrationen, Titel: Ulf Marckwort, Kassel  
Layout, Satz: Frank Werner, Kassel  
Druck und Verarbeitung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2004: GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise,  
nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Hinweis:

Dieses Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen  
alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autoren noch Verlag können  
für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch  
gemachten Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Printed in Germany  
ISBN 978-3-86200-255-9

[www.gabal-verlag.de](http://www.gabal-verlag.de)

**In 30 Minuten**

**auf die Überholspur!**

3

Dieses Buch ist so konzipiert worden, dass du in kurzer Zeit erfährst, wie du dein Selbstbewusstsein stärken kannst.

- Jedes Kapitel beginnt mit drei Fragen, die auf den darauf folgenden Seiten beantwortet werden.
- Nach jedem Kapitel werden die wichtigsten Inhalte noch einmal zusammengefasst.

Da dieses Buch so klar und deutlich strukturiert ist, kannst du es immer wieder zur Hand nehmen, um schnell die für dich interessanten Teile zu wiederholen. Das Stichwortregister wird dir dabei eine zusätzliche Hilfe sein.

<b>Hallo und herzlich willkommen!</b>	6
<b>Einstiegstest: Wie selbstbewusst bist du?</b>	8
<b>1. Wer bist du?</b>	10
Deine Stärken!	12
Deine Schwächen?	13
Deine persönliche Schatztruhe	17
<b>2. Wohin mit den Gefühlen?</b>	22
Gefühle können sprechen	24
Angst ist uncool!?	27
Entspannen im richtigen Moment	29
Echte Miesmacher	31
Drachenjagd fürs Selbstbewusstsein	33
<b>3. Was dein Körper zu sagen hat ...</b>	36
Körperpflege ist wie streicheln	38
Dein Körper spricht mit dir und anderen	41
Sport macht stark	44

<b>4. Jetzt rede ich!</b>	46
Ich sage meine Meinung	48
Ich entscheide selbstständig	53
Ich bin ich	55
Der Spaßfaktor	56
<b>Dein Erfolgsfoto</b>	59
<b>7 starke Tipps für mehr Selbstbewusstsein</b>	60
Weiterführende Literatur	61
Stichwortregister	62



*„Zu meinem Erstaunen habe ich gehört, dass es Menschen geben soll, die sich für schöner, intelligenter und selbstbewusster halten als ich. Ich bin sicher, dass mit ihrem Selbstbild etwas nicht stimmt.“ Axel Munth*

Selbstsicherheit, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein sind sehr gefragt. Axel hat's gut.

Aber ganz ehrlich – solche Axels trifft man selten. Viel häufiger höre ich: „Das schaffe ich nie!“, „Ich habe gar keine Freunde“ oder „Ich traue mich nie, das zu sagen, was ich denke!“

Vielleicht liest du dieses Vorwort, weil du diese Sätze auch kennst, oder der, der dir dieses Buch geschenkt hat.

### **Zur Beruhigung ...**

Mehr als 90 Prozent der Menschen sehen „Schwächen“ in ihrem Selbstbewusstsein und sind unzufrieden mit sich selbst. Niemand wird gerne rot, wenn er jemanden anspricht, den er sympathisch findet, aber nicht kennt. Jeder würde gerne seine Meinung sagen, ohne ein zittriges Gefühl im Magen zu haben.