

Kerstin Hack



Selbstvertrauen

Innere Stärke entwickeln



Kerstin Hack

Selbstvertrauen

Innere Stärke entwickeln

 Down to Earth



Glaube & Vertrauen

Impressum

Kerstin Hack: Selbstvertrauen. Innere Stärke entwickeln
Quadro Nr. 62

© 2021 Down to Earth · Laubacher Str. 16 II · 14197 Berlin

Gestaltung: www.michaelzimmermann.com

Fotos: unsplash.com - Nick T (1), Christopher Czermak (6),
Josh Lavalley (14), Andy Holmes (22), bantersnaps (30)

Lektorat: Sophia Perialis

ISBN: 978-3-86270-991-5

ISBN E-Book: 978-3-86270-992-2

Viele Titel sind auch als E-Book erhältlich, u. a. unter
www.down-to-earth.de/e-books.html

Bezug im Buchhandel oder direkt beim Verlag:

Down to Earth · Laubacher Str. 16 II · 14197 Berlin

Tel: +49 (0)30 - 34 08 94 68

Fax: +49 (0)322 - 23 12 44 93

shop@down-to-earth.de

www.down-to-earth.de

Was gibt mir das?

Tipps zur Anwendung

Woche 1: So wächst und sinkt Selbstvertrauen

- 1.1 Du hast Selbstvertrauen
- 1.2 Felder der Selbstsicherheit
- 1.3 Wie Selbstvertrauen entsteht
- 1.4 Der Kreislauf des Vertrauens
- 1.5 Willkür schwächt
- 1.6 Verbotene Gefühle: Stolz
- 1.7 Zu viel Selbstvertrauen?

Woche 2: Selbstvertrauen - die 6 Säulen

- 2.1 Die sechs Säulen
- 2.2 Bewusst leben einüben
- 2.3 Selbstannahme praktizieren
- 2.4 Selbstverantwortung leben
- 2.5 Selbststärkung einüben
- 2.6 Einer Bestimmung folgen
- 2.7 Integrität praktizieren

Woche 3: Stärkende Gefühle

- 3.1 Gesunder Stolz
- 3.2 Entspannung und Sicherheit
- 3.3 Verbindung und Dankbarkeit
- 3.4 Staunen und Ehrfurcht

3.5 Mitfreude

3.6 Mehr stärkende Gefühle

3.7 Durch Handeln stark werden

Woche 4: Selbstvertrauen stärken

4.1 Wer willst du sein?

4.2 Neues wagen

4.3 Denken statt Grübeln

4.4 Glaubenssätze verändern

4.5 Offene Haltung

4.6 Selbstvertrauen durch Ziele

4.7 Selbstvertrauen: dein Rezept

Tipps und Empfehlungen



Was gibt mir das?

Auf die Plätze, fertig, groß!

—*Rima*

■ Manche Menschen bezeichnen mich als mutig. Immerhin habe ich mich mit einer Mischung aus Verlag und Coaching selbstständig gemacht.

Dann habe ich es gewagt, ein altes DDR-Marineschiff zum Haus- und Seminarboot umzubauen.

Und schließlich springe ich regelmäßig ins kalte Wasser der Spree, um mein Immunsystem zu stärken.

Während 40% aller Menschen Angst vor öffentlichem Reden haben, macht es mir sogar richtig Freude, Inhalte zu vermitteln. Und mit Flugangst und Zahnarztangst, die etwa 20% der Menschen betrifft, habe ich auch nicht zu kämpfen, obwohl ich schon mal die Notbremsung eines Flugzeuges erlebt habe, weil eine Kuh auf die Startbahn lief.