

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

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.

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