
Subject: Buchempfehlung zum Thema Selbstvertrauen
Posted by [benutzer81](#) on Tue, 14 Jul 2015 06:56:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Habe letzte Woche ein Buch in die Hände bekommen welches ich jedem dessen Selbstvertrauen schwer leidet, nur empfehlen kann:

http://www.amazon.de/gewinnen-Sie-mehr-Selbstvertrauen-Freundschaft/dp/3923614349/ref=sr_1_1?ie=UTF8&qid=1436855604&sr=8-1&keywords=merkle+selfstvertrauen

Ohne viel Schnickschnack und tiefenpsychologisches Fachchinesisch versteht es der Autor dem Leser zu vermitteln, woher seine Minderwertigkeitsgefühle stammen und wie er am besten damit umgeht.

Obwohl ich mich schon seit Jahren mit dem Thema Psychologie/NLP beschäftige, war ich doch verwundert wie einfach das Thema doch geschildert werden kann. Selbst bei mir hat es noch zu diversen AHA-Erlebnissen geführt.

Der Autor (Psychotherapeut) bedient sich dabei dem Hilfskonstrukt des "inneren Kritikers" (einer Subpersönlichkeit die auch im NLP häufig verwendet wird um Muster aufzudecken).

Er schildert anschaulich wie der innere Kritiker in der Kindheit entstanden ist, damals auch nützlich und hilfreich war, aber im Erwachsenenalter den Menschen das Leben häufig schwer macht wenn nicht gar in die Depression führt. Der innere Kritiker nagt am Selbstwert und suggeriert in den schlimmsten Fällen unaufhörlich die Minderwertigkeit der eigenen Person. Viele Menschen haben in der Kindheit gelernt nur etwas wert zu sein, wenn sie bestimmte Kriterien erfüllen (Häufiger Erziehungsstil). Somit wird der Selbstwert von äußerlichen Umständen bzw. auch von der Anerkennung anderer Menschen (stellvertretend für die Eltern) abhängig gemacht.

Auch spricht er kurz die Werbeindustrie an, die sich diesen Umstand erfolgreich zu nutze macht (wie ich es ja auch schon desöfteren geschildert habe). Daher können hier auch viele nicht verstehen dass es Menschen gibt, deren Selbstwert sich nicht aus Schönheit, Reichtum und Erfolg speißt. Solche Menschen haben von Haus aus gelernt etwas wert zu sein. Ein "Urselfstvertrauen" quasi, welches nicht von den Umständen erschüttert werden kann.

Btw, über 120 positive Bewertungen bei Amazon sowie eine Auflage von 260.000 Stück, sprechen für sich. Es hat vielen geholfen über den Tellerrand der eigenen Probleme zu blicken - es lohnt sich also
