
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

Subject: Aw: Buchempfehlung zum Thema Selbstvertrauen
Posted by [Ramtut](#) on Tue, 14 Jul 2015 14:09:46 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sich seiner Probleme und deren Ursache bewusst zu sein, bedeutet aber leider noch lange nicht, dass man daran etwas ändern kann - gerade, wenn in der Kindheit oder im Jugendalter einiges schiefgelaufen ist. Klar, Selbsterkenntnis ist der erste Schritt zur Besserung, aber dem ersten

Schritt folgt nicht immer zwangsläufig ein zweiter.

Subject: Aw: Buchempfehlung zum Thema Selbstvertrauen

Posted by [benutzer81](#) on Tue, 14 Jul 2015 15:22:52 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ramtut schrieb am Tue, 14 July 2015 16:09: Sich seiner Probleme und deren Ursache bewusst zu sein, bedeutet aber leider noch lange nicht, dass man daran etwas ändern kann - gerade, wenn in der Kindheit oder im Jugendalter einiges schiefgelaufen ist. Klar, Selbsterkenntnis ist der erste Schritt zur Besserung, aber dem ersten Schritt folgt nicht immer zwangsläufig ein zweiter.

Es folgt auch ein praktischer Teil in dem es ganz klar darum geht, wie man an diesen Mustern arbeiten kann. Viele Übungen und Anleitungen. Auch macht er dem Leser nichts vor, es kann harte, monatelange Arbeit sein. Aber dafür benötigt man auch das entsprechende theoretische Grundgerüst/Basiswissen - und das ist in diesem Buch sehr gut aufbereitet.

Darum geht es ja, vieles ist theoretisches blabla, mich wundert aber nicht dass dieses Buch so erfolgreich ist, weil es ein echt gutes Werkzeug darstellt (und auch entsprechend kurz und leicht verdaulich gehalten ist).

Man kann nichts daran ändern? Naja, das halte ich für ein Gerücht. Wäre die Psyche des Menschen so starr, gebe es keinerlei Entwicklung in keiner Hinsicht.

Subject: Aw: Buchempfehlung zum Thema Selbstvertrauen

Posted by [Yes No](#) on Tue, 14 Jul 2015 20:27:16 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

In der Regel liegt eine körperliche Ursache zugrunde (etwa Glatze). D.h., kann man die körperliche Ursache beheben, lösen sich auch damit zusammenhängende Probleme auf und ansonsten wohl kaum.

Subject: Aw: Buchempfehlung zum Thema Selbstvertrauen

Posted by [benutzer81](#) on Tue, 14 Jul 2015 21:06:30 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sehe ich anders. Ansonsten müssten alle Männer mit Glatze Probleme mit ihrem Selbstwertgefühl haben, was in der Regel nicht der Fall ist (eben das können aber viele die darunter leiden nicht nachvollziehen). Zudem glaube ich dass bei einem Großteil der Leidtragenden gleich das nächste Problem auftaucht, sobald eines behoben ist. Dahinter steckt ein tiefgreifenderes Muster als der körperliche Makel selbst.

Subject: Aw: Buchempfehlung zum Thema Selbstvertrauen

Posted by [Kahlschläger](#) on Tue, 14 Jul 2015 21:33:55 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke für den Tipp! Habe schon PickUp, Standardwerke zu NLP oder Motivationsbücher a la Napoleon Hill gelesen, und bin von dieser Richtung begeistert. Es fällt nur schwer, diese Richtung von 0815-Ratgebern und Populartrash abzugrenzen, wozu ich dieses Buch gemäß Titel und Cover zugeordnet hätte. Da ich deine oft differenzierten Beiträge schätze, werd ich mir das aber wohl in der Tat mal zu Gemüte führen. Zu den anderen Beiträgen: Es ist nicht alles Haarausfall ! In meinem Leben zumindest noch nicht..

Subject: Aw: Buchempfehlung zum Thema Selbstvertrauen

Posted by [Yes No](#) on Wed, 15 Jul 2015 07:15:05 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

benutzer81 schrieb am Tue, 14 July 2015 23:06Ansonsten müssten alle Männer mit Glatze Probleme mit ihrem Selbstwertgefühl haben, was in der Regel nicht der Fall ist (eben das können aber viele die darunter leiden nicht nachvollziehen).

Wird bestimmt so sein. Ich glaube nicht, dass es einen kalt läßt.

Aber die Frage ist immer, welchen Schaden so ein Makel insgesamt anrichtet, nicht jeder ist gleich betroffen obgleich Opfer desselben Phänomens, d.h. Verhältnismäßigkeit. Was auch zum zweiten Punkt führt:

Zitat:

Zudem glaube ich dass bei einem Großteil der Leidtragenden gleich das nächste Problem auftaucht, sobald eines behoben ist. Dahinter steckt ein tiefgreifenderes Muster als der körperliche Makel selbst.

Wird es sicherlich geben, als pathologischen Zustand; aber genauso ist nicht jeder Alkoholiker, der etwas Alkohol trinkt. Es soll noch Menschen geben, die wissen irgendwann ist gut und weiterer Aufwand nicht gerechtfertigt..

Subject: Aw: Buchempfehlung zum Thema Selbstvertrauen

Posted by [benutzer81](#) on Wed, 15 Jul 2015 07:21:31 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kahlschläger schrieb am Tue, 14 July 2015 23:33

Es fällt nur schwer, diese Richtung von 0815-Ratgebern und Populärtrash abzugrenzen, wozu ich dieses Buch gemäß Titel und Cover zugeordnet hätte. Da ich deine oft differenzierten Beiträge schätze, werd ich mir das aber wohl in der Tat mal zu Gemüte führen. Zu den anderen Beiträgen: Es ist nicht alles Haarausfall ! In meinem Leben zumindest noch nicht..

Ich hatte es auch immer in diese Kategorie eingeordnet (so ist das mit Schubladendenken) war jetzt eher Zufall dass ich es in die Hände bekam.

Subject: Aw: Buchempfehlung zum Thema Selbstvertrauen

Posted by [benutzer81](#) on Wed, 15 Jul 2015 08:15:43 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Yes No schrieb am Wed, 15 July 2015 09:15benutzer81 schrieb am Tue, 14 July 2015

23:06Ansonsten müssten alle Männer mit Glatze Probleme mit ihrem Selbstwertgefühl

haben, was in der Regel nicht der Fall ist (eben das können aber viele die darunter leiden nicht nachvollziehen).

Wird bestimmt so sein. Ich glaube nicht, dass es einen kalt lässt.

Kalt lässt es bestimmt keinen, wenn die Erkenntnis "ich bekomme eine Glatze" erstmal anerkannt wird. Der zweite Schritt nach dieser Einsicht ist jedoch wichtig und da unterscheiden sich die Menschen teils enorm. Während der eine leidet und den Haaren/ der Jugend nachtrauert, blickt der andere nach vorn und schließt das Thema ganz schnell ab. Und sicherlich gibt es viele Grenzgänger dazwischen.

Im Grunde entscheidet das Selbstbild darüber, wie gut jemand damit fertig wird. Und eben dieses Selbstbild wird zwar schon früh ausgeprägt, ist aber wandelbar. Viele Menschen deren Lebensqualität stark von ihrem Äußeren abhängt, haben oftmals schon in der Kindheit gelernt "gefallen zu müssen". Man wird von den Eltern, Lehrern oder auch Freunden und anderen Bezugspersonen entweder anerkannt wenn man bestimmte Kriterien erfüllt oder mit Liebesentzug bestraft wenn man sich nicht wie erwünscht verhält/benimmt. Eine Strategie die sehr viele Eltern auch einfach unbewusst einsetzen - aus Böshaftigkeit macht das niemand. Dies kann aber für ein Kind enorme Konsequenzen haben weil es lernt nur liebenswert zu sein, wenn man die Ansprüche der anderen erfüllt.

Welche Angst treibt diejenigen von uns, die stark unter ihrem Äußeren leiden denn genau um?

Es ist die Angst vor Ablehnung. Aus der Rolle zu fallen - den Ansprüchen nicht zu genügen.

Es ist die Urangst vor Liebesentzug die hier zum Vorschein kommt. Sicherlich behaupten viele dass sie sich einfach mit vollem Haar attraktiver und wohler fühlen. Aber im nächsten Schritt muss gefragt werden weswegen man(n) sich dann attraktiver und wohler fühlt?

Es gibt aber auch die andere Seite. Menschen die solche Erfahrungen nie gemacht oder anders verarbeitet haben. Sie wurden bestimmt auch nicht immer in Watte gepackt, haben aber gelernt dass sie unabhängig von dem was sie darstellen oder tun, etwas wert sind und haben in diesem Sinne auch den nötigen Zuspruch erfahren. Sie grenzen sich im Erwachsenenleben von ihrem

Verhalten (oder auch Erscheinungsbild) ab. Sie stellen ihren Selbstwert nicht mit dem gleich was sie tun und was sie darstellen. Es sind auch diejenigen, die oftmals mit eigenen Fehlern sehr viel besser zurecht kommen. Sie freuen sich sicherlich nicht über Fehler die sie begehen (ebensowenig wie über den Haarausfall), sie empfinden und verarbeiten den Umstand jedoch auf eine völlig andere Art und Weise. Es hat nichts mit ihnen und ihrem Selbstwert zu tun.

Das entscheidende ist ja dabei, dass der letztere Typus sehr viel entspannter durchs Leben geht und auch mehr Erfolge zu Stande bringt, sei es beruflich oder in Partnerschaften.

Subject: Aw: Buchempfehlung zum Thema Selbstvertrauen

Posted by [Yes No](#) on Wed, 15 Jul 2015 08:49:32 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

benutzer81 schrieb am Wed, 15 July 2015 10:15 Der zweite Schritt nach dieser Einsicht ist jedoch wichtig und da unterscheiden sich die Menschen teils enorm.

Das ist richtig, nur, deine These vorher klang in dem Sinne, dass wenn jemand ein Problem hat und dieses angeht, statt es zu ignorieren, jener prinzipiell die Charaktereigenschaft hat, sich Probleme zu suchen. Es gibt bestimmt solche Charaktere aber dieses Phänomen ist als Krankheit anerkannt, wenn ich nicht irre, jedoch allgemein nicht (bzw nicht allgemein). Eine normale Person hat ein Problem, versucht das Problem zu lösen, und wenn es gelöst ist, geht die Person ihrem Leben wie bis dato nach und da ist die Geschichte einfach zu Ende.

Das Feedback aus der Umwelt zeugt auch von einem evol. Mechanismus und man kann es nicht einfach unter "ich bild' mir was ein" abhaken. Es gibt nun mal die sogenannten Sachzwänge, nicht nur in der (Wirtschafts-) Politik. Man kann es ignorieren aber man muß dabei beachten, dass sich diese Sachzwänge dadurch nicht ändern und es Kollateralschäden gibt.

Subject: Aw: Buchempfehlung zum Thema Selbstvertrauen

Posted by [Tom10](#) on Tue, 21 Jul 2015 14:10:56 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

benutzer81 schrieb am Tue, 14 July 2015 08:56 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+selfvertrauen

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 "Urselbstvertrauen" 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

Wenn sich Selbstvertrauen nicht aus diesen 3 Dingen ergibt, aus was denn sonst?

Bitte beachte dass Erfolg ein weitreichender Begriff ist. Selbstvertrauen bekommt man in der Regel aus bestimmten positiven Erfahrungen.
Selbstvertrauen ist doch meist nicht angeboren....? versteh leider deine Message nicht so richtig

Subject: Aw: Buchempfehlung zum Thema Selbstvertrauen

Posted by [benutzer81](#) on Tue, 21 Jul 2015 20:51:12 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Tom10 schrieb am Tue, 21 July 2015 16:10benutzer81 schrieb am Tue, 14 July 2015 08:56
Schönheit, Reichtum und Erfolg

Wenn sich Selbstvertrauen nicht aus diesen 3 Dingen ergibt, aus was denn sonst?

Bitte beachte dass Erfolg ein weitreichender Begriff ist. Selbstvertrauen bekommt man in der Regel aus bestimmten positiven Erfahrungen.
Selbstvertrauen ist doch meist nicht angeboren....? versteh leider deine Message nicht so richtig

Wie schon gesagt - ein "Urselbstvertrauen" bzw. auch das bekannte Urvertrauen, welches teils

natürlich auch angeboren aber überwiegend in den ersten Lebensjahren erlernt wird. Dabei geht es nicht um irgendwelche Erfolgserlebnisse sondern um das Gefühl dass mit einem einfach alles richtig ist, so wie man ist. Dieses Gefühl bekommt man in den besten Umständen nicht nur in die Wiege durch genetische Faktoren gelegt, es entwickelt sich durch die Umgebungseinflüsse. Hier spielt in erster Linie das Umfeld bzw. die Eltern eine große Rolle. Geben sie dem Kind das Gefühl aufgehoben zu sein, willkommen zu sein bzw. einfach "richtig" zu sein, entsteht ein Selbstvertrauen welches sich auch im Erwachsenenalter nicht mehr so schnell erschüttern lässt und sich vor allem nicht aus äußeren Faktoren speißt. Ein Mensch der das nicht erfahren hat, sucht gerne sein Leben lang nach einer Bestätigung die er einfach damals nicht erfahren/erhalten hat. Mit Schönheit/Reichtum/Erfolg wird versucht diese Anerkennung zu erleben - das mit einem alles in Ordnung ist. Die Bestätigung durch die Umwelt. Es ist aber ein Fass ohne Boden denn selbst bei Erfolgen will sich das Gefühl bei vielen nie so richtig einstellen. Es hält kurz an, viele brauchen aber immer mehr davon.

Soll heißen dass hinsichtlich Schönheitsdefiziten die man selbst sehr einschränkend erlebt, nicht das Defizit die Angst auslöst sondern die Angst nicht anerkannt oder zurückgewiesen zu werden. Menschen mit einem "richtigen" Selbstvertrauen spüren solche Ängste kaum bis gar nicht, sie sind dann eben oft diejenigen, die besser mit einem Makel zurechtkommen, wenn es sie denn überhaupt groß interessiert.

Subject: Aw: Buchempfehlung zum Thema Selbstvertrauen
Posted by [ricc123](#) on Wed, 22 Jul 2015 06:19:23 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hat zwar nicht direkt was mit Selbstvertrauen sondern eher mit Persönlichkeitsentwicklung zu tun aber ich habe gerade

- Wie man Freunde gewinnt von Carnegie Dale (Titel hört sich ein wenig irreführend an)
- Personal growth for smart people von Steve Palina

gelesen und finde die auch echt gut.

Hat mir jemand eine Empfehlung zu NLP? Interessiert mich sehr, aber will da einen guten Einstieg haben.

Subject: Aw: Buchempfehlung zum Thema Selbstvertrauen
Posted by [Pandemonium](#) on Wed, 22 Jul 2015 13:28:37 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ricc123 schrieb am Wed, 22 July 2015 08:19Hat zwar nicht direkt was mit Selbstvertrauen sondern eher mit Persönlichkeitsentwicklung zu tun aber ich habe gerade

- Wie man Freunde gewinnt von Carnegie Dale (Titel hört sich ein wenig irreführend an)
- Personal growth for smart people von Steve Palina

gelesen und finde die auch echt gut.

Hat mir jemand eine Empfehlung zu NLP? Interessiert mich sehr, aber will da einen guten Einstieg haben.

Das obere Buch habe ich gelesen und es war unendlich hilfreich für mich.

Das untere Buch werde ich mir mal bestellen, es liest sich sehr flüssig und scheint gut geeignet, um mein Englisch zu verbessern, danke für den Tipp.

Subject: Aw: Buchempfehlung zum Thema Selbstvertrauen

Posted by [Tom10](#) on Wed, 22 Jul 2015 13:50:56 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

benutzer81 schrieb am Tue, 21 July 2015 22:51 Tom10 schrieb am Tue, 21 July 2015 16:10 benutzer81 schrieb am Tue, 14 July 2015 08:56 Schönheit, Reichtum und Erfolg

Wenn sich Selbstvertrauen nicht aus diesen 3 Dingen ergibt, aus was denn sonst?

Bitte beachte dass Erfolg ein weitreichender Begriff ist. Selbstvertrauen bekommt man in der Regel aus bestimmten positiven Erfahrungen.

Selbstvertrauen ist doch meist nicht angeboren....? versteh leider deine Message nicht so richtig

Wie schon gesagt - ein "Urselbstvertrauen" bzw. auch das bekannte Urvertrauen, welches teils natürlich auch angeboren aber überwiegend in den ersten Lebensjahren erlernt wird. Dabei geht es nicht um irgendwelche Erfolgserlebnisse sondern um das Gefühl dass mit einem einfach alles richtig ist, so wie man ist. Dieses Gefühl bekommt man in den besten Umständen nicht nur in die Wiege durch genetische Faktoren gelegt, es entwickelt sich durch die Umgebungseinflüsse. Hier spielt in erster Linie das Umfeld bzw. die Eltern eine große Rolle. Geben sie dem Kind das Gefühl aufgehoben zu sein, willkommen zu sein bzw. einfach "richtig" zu sein, entsteht ein Selbstvertrauen welches sich auch im Erwachsenenalter nicht mehr so schnell erschüttern lässt und sich vor allem nicht aus äußeren Faktoren speißt. Ein Mensch der das nicht erfahren hat, sucht gerne sein Leben lang nach einer Bestätigung die er einfach damals nicht erfahren/erhalten hat. Mit Schönheit/Reichtum/Erfolg wird versucht diese Anerkennung zu erleben - das mit einem alles in Ordnung ist. Die Bestätigung durch die Umwelt. Es ist aber ein Fass ohne Boden denn selbst bei Erfolgen will sich das Gefühl bei vielen nie so richtig einstellen. Es hält kurz an, viele brauchen aber immer mehr davon.

Soll heißen dass hinsichtlich Schönheitsdefiziten die man selbst sehr einschränkend erlebt, nicht das Defizit die Angst auslöst sondern die Angst nicht anerkannt oder zurückgewiesen zu werden. Menschen mit einem "richtigen" Selbstvertrauen spüren solche Ängste kaum bis gar nicht, sie sind dann eben oft diejenigen, die besser mit einem Makel zurechtkommen, wenn es sie

denn überhaupt groß interessiert.

Sogar man deiner Theorie etwas Glauben schenken will, was bringt's einem jetzt? Die Kindheit war bei mir vor gut 30 Jahren

Subject: Aw: Buchempfehlung zum Thema Selbstvertrauen

Posted by [benutzer81](#) on Wed, 22 Jul 2015 18:54:00 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Der Mensch ist absolut wandelbar... er kann seinen Blick auf sich selbst und die Welt um 180° drehen und dabei völlig neue Ressourcen freilegen.

Die Ursache für das eigene Verhalten zu kennen (in diesem Fall die Vergangenheit), löst zugegeben nicht die Probleme der Gegenwart. Dieser psychologische Zweig der auf Ursachenforschung basiert um dadurch einen Wandel im Menschen hervorzurufen ist sogar am aussterben (basiert stellenweise sogar noch auf Freud und gilt als veraltet). Es kann aber dennoch helfen sich selbst besser zu verstehen und dabei den Weg für Veränderungen frei zu machen. Die Arbeit muss aber in der Gegenwart stattfinden, nicht in der Vergangenheit.

Subject: Aw: Buchempfehlung zum Thema Selbstvertrauen

Posted by [Tom10](#) on Thu, 23 Jul 2015 08:23:47 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

benutzer81 schrieb am Wed, 22 July 2015 20:54 Der Mensch ist absolut wandelbar... er kann seinen Blick auf sich selbst und die Welt um 180° drehen und dabei völlig neue Ressourcen freilegen.

Die Ursache für das eigene Verhalten zu kennen (in diesem Fall die Vergangenheit), löst zugegeben nicht die Probleme der Gegenwart. Dieser psychologische Zweig der auf Ursachenforschung basiert um dadurch einen Wandel im Menschen hervorzurufen ist sogar am aussterben (basiert stellenweise sogar noch auf Freud und gilt als veraltet). Es kann aber dennoch helfen sich selbst besser zu verstehen und dabei den Weg für Veränderungen frei zu machen. Die Arbeit muss aber in der Gegenwart stattfinden, nicht in der Vergangenheit.

Nun bin ich aber kein grosser Psychologe

Wenn mangelndes Selbstvertrauen so tiefgründige Ursachen hast wie du das beschreibst, scheint es mir schwer die richtigen Veränderungen einzuleiten. Besonders wenn man sich quasi selbst therapieren sollte.

Subject: Aw: Buchempfehlung zum Thema Selbstvertrauen

Posted by [Jose](#) on Thu, 23 Jul 2015 16:33:56 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Was haltet ihr von Eckhart Tolle?
