



Dr. Rolf Merkle

Lass dir nicht alles gefallen



*»Um selbstbestimmt zu leben, braucht es Selbstbewusstsein.
Mit meinen Strategien und Übungen kann es dir gelingen,
deine Persönlichkeit zu stärken.«*

ROLF MERKLE

INHALT

- 1–3 Wer, wenn nicht du, kann dein Leben besser machen?
- 4 Woran erkennt man selbstsicheres Verhalten?
- 5–8 Warum sind wir schüchtern und unsicher?
 - 9–11 Deine Rechte als Mensch
- 12–13 Mögliche Hindernisse, wenn du selbstsicher auftrittst
 - 14–16 Wie andere dich manipulieren wollen
 - 17–22 Selbstwert stärken, sich annehmen lernen
- 23–25 Selbstbewusst durch selbstbewusste Körpersprache
 - 26–32 Sag JA zum NEIN
 - 33–34 Kritik üben und sich beschweren
- 35–39 Mit berechtigter und unberechtigter Kritik umgehen
- 40–44 Wünsche äußern, berechnete Forderungen stellen
 - 45–47 Komplimente annehmen
 - 48 Glückwunsch

