

Poletti, Rosette:

Selbstachtung : Leben in Frieden mit sich selbst / Rosette Poletti ; Barbara Dobbs. -

München : Scorpio, 2014. - 112 S. ; 18 cm. - (Achtsam Leben)

ISBN 978-3-943416-93-0 kt. : EUR 7.99

Die Autorinnen legen einen kurzen, gehaltvollen Extrakt vor über die einschlägigen Forschungen und die praktischen Möglichkeiten, ein positives Selbstwertgefühl zu pflegen und zu optimieren. Stringent gegliedert und eingebettet in Fragebogen/Checklisten sowie treffende Zitate, wird der Bedeutungsgehalt dessen, was man unter Selbstachtung, Selbstwirksamkeit, Selbstakzeptanz versteht, ausgeleuchtet, inklusive der Folgen von geringem Selbstwertgefühl. Dann sind die Ingredienzen der Selbst-Wertschätzung zusammengetragen. Schließlich werden probate Werkzeuge für mehr Selbstachtung als Erwachsener vorgestellt: Affirmationen und kreatives Visualisieren, Auflösen von schädlichen Verhaltensmustern, bewusste Entscheidungen treffen. Schließlich ein Programm zur Förderung der Selbstachtung bei Kindern von der vorgeburtlichen Phase bis zur Pubertät. Gewisse Schnittstellen zum Resilienzbuch der Autorinnen (in dieser Nr.) sind vorhanden. - Gern neben den umfangreicheren Anleitungen von Chr. André (BA 5/08), M. Fennell (BA 1/06), R. Stemmer-Beer (BA 10/08). (2)

Uwe-Friedrich Obsen

ID bzw. IN 2014/50

Veröffentlichungsdatum ist der Montag der angegebenen Kalenderwoche (ID/IN Woche) in unseren [Lektoratsdiensten](#).