

PODZIĘKOWANIA

Bardzo serdecznie dziękuję następującym osobom:

Alexandrze Knipprath, która jako pierwsza przeczytała rękopis, dodała mi odwagi i podsunęła ważne sugestie,

mojej koleżance po fachu i przyjaciółce Helenie Muser, która z dużym zaangażowaniem zajęła się rękopisem, udzieliła mi cennych wskazówek i natchnęła pomysłami,

mojej przyjaciółce Evie Tausch za konstruktywną krytykę, mojej przyjaciółce i koleżance po fachu Melanie Alt za przeczytanie i pochwalenie tekstu,

redaktor Caroli Kleinschmidt za staranność i kompetencję, mojemu mężowi Holgerowi Sorgowi za szczere zainteresowanie moją pracą i troskliwe wsparcie.

BIBLIOGRAFIA

Do tematu: Poczucie własnej wartości

- Branden N., *6 filarów poczucia własnej wartości*, tłum. H. Dąbrowska, Wydawnictwo Feeria, Łódź 2014.
- Merkle R., *So gewinnen Sie mehr Selbstvertrauen*, PAL, Mannheim 2015.
- Röhr H.-P., *Die Kunst, sich wertzuschätzen*, Patmos, Ostfilder 2013.
- Stahl S., *Odkryj swoje wewnętrzne dziecko. Klucz do rozwiązywania (prawie) wszystkich problemów*, tłum. S. Miłkowska, Wydawnictwo Otwarte, Kraków 2019.
- Stahl S., *So bin ich eben! Erkenne dich selbst und andere*, Ellert & Richter, Hamburg 2020.
- Süfke B., *Männer. Erfindet. Euch. Neu. Was es heute heißt, ein Mann zu sein*, Goldmann, Mosaik Verlag, München 2016.
- Tomuschat J., *Das Sonnenkind-Prinzip: Selbstliebe, Leichtigkeit und Lebensfreude wiederentdecken*, Kailash, München 2016.

Do tematu: Związki

- Corssen J., Tramitz Ch., *Ich und die anderen: Als Selbst-Entwickler zu gelingenden Beziehungen*, Knaur, München 2014.
- Jellouschek H., *Wie Partnerschaft gelingt – Spielregeln der Liebe: Beziehungskrisen sind Entwicklungschancen*, Herder, Freiburg 2007.
- Stahl S., *Ja, nein, vielleicht. Nie mehr Angst vor Nähe*, Kösel, München 2015.

Stahl S., *Jein! Bindungsängste erkennen und bewältigen. Hilfe für Betroffene und deren Partner*, Ellert & Richter, Hamburg 2020.

Stahl S., *Kochaj najlepiej, jak potrafisz! O sztuce bycia razem*, tłum. S. Miłkowska, A. Grysińska, Wydawnictwo Otwarte, Kraków 2020.

Stahl S., *Vom Jein zum Ja! Bindungsängste überwinden und endlich bereit sein für eine tragfähige Partnerschaft*, Ellert & Richter, Hamburg 2020.

Do tematu: Rozwiązywanie konfliktów

Nöllke M., *Asertywność i sztuka ciętej riposty*, tłum. A. Komin, BC Edukacja, Warszawa 2010.

Rosenberg M.B., *Rozwiązywanie konfliktów poprzez porozumienie bez przemocy*, tłum. B. Wyczesany, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2008.

Wawrzinek U., *Geht's noch?! Vom Umgang mit sturen Eseln und beleidigten Leberwürsten. Wie Sie Konflikte kreativ lösen*, Knaur Taschenbuch, München 2009.

Do tematu: Życie zawodowe

Stahl S., Bernreiter Ch., *So bin ich eben! im Job. Typengerecht arbeiten im Team: der Schlüssel für Erfolg im Beruf*, Kailash, München 2020.

Unger H.-P., Kleinschmidt C., *Das hält keiner bis zur Rente durch! Damit Arbeit nicht krank macht: Erkenntnisse aus der Stress-Medizin*, Kösel, München 2014.

INDEKS

- acetylocholina 296, 301
afirmacja 141–144
agresja 35, 44, 51, 53, 59, 68, 89,
 90, 94, 117, 146, 147, 181, 248,
 257–275, 299, 302
 a problemy z samooceną 35,
 44, 53, 86, 181
 autoagresja 44, 90, 94
 bierna (pasywna) 59, 146, 147,
 248, 263, 270, 302
 radzenie sobie z 146, 147, 263,
 270
agresja separacyjna 258
ataki paniki 47, 48, 106, 110, 111
autentyczność 152, 287
 a uczucia 152, 287
autobiografia podkreślająca wady
 275
autobiografia radości 275
automonitoring 179

bojkot własnej osoby (samobojkot)
 44, 96, 137, 291

containing 122

dążenie do harmonii 33–39, 53, 54,
 68, 81, 86
dążenie do perfekcji 30, 31, 37, 89,
 90, 235, 240, 273, 280, 287
dążenie do przewagi 185
dążenie do sukcesu 88, 92, 277, 287
depresja 22, 39, 101, 248, 258,
 264–271, 291
 a agresja 266, 269
 a bierny opór 270
 a lęk 264
 a rezygnacja 265
 a syndrom wypalenia zawodo-
 wego 265
 a wypieranie się siebie 269
 a zachowanie 265
jako usprawiedliwienie 270
poważna 265
rozwój 268
z wyczerpania 265
dominacja, a utrata pożądania
 seksualnego 66
dopamina 296–299
doświadczenia z dzieciństwa 35,
 41, 71, 73, 78, 80, 96, 97, 101, 107,

116–119, 127, 146–149, 262, 283,
290, 291
a samowątpienie 116, 119, 127
doświadczenia życiowe 47, 96, 117,
186, 263
dziecko 41, 45, 46, 71–102, 107, 114,
119–123, 127–149, 171, 172, 212,
254–263, 287–294
a autorytarny styl wychowa-
nia 79
a odmowa uczuć 79
a rodzic samotnie wychowu-
jący 77, 85, 95
a układ rodzinny 74, 85, 86, 98
a umniejszanie własnej war-
tości (deprecjonowanie
siebie) 94
a upokorzenie 79, 94
a więzi 76, 94, 95
agresja separacyjna 258
autonomia 75, 82, 85, 258
nienawiść do siebie 94, 133
poczucie tożsamości 146–149
poczucie winy 86, 87, 94
poczucie zależności 82
potrzeba bezpieczeństwa 75
potrzeba więzi 83, 93, 94
potrzeby 75–79, 83–85, 93, 147,
148
wewnętrzne 101, 102, 107,
119–123, 127, 129, 133–145,
171, 172, 212, 254, 263, 290
Dziecko Cienia 290–294
ćwiczenie 292
i Ja-dorosłe 290–294
dziennik terapeutyczny 123

ekstrawersja 295–303
ekstrawertyk, wskazówki dla 299,
300

flow 238
focusing 290

ideał piękna 157
introwersja 295–303
introwertyk, wskazówki dla 302, 303

kompetencje wychowawcze 78
komunikacja 56–68, 162, 180–227
a argumenty 186, 189, 193–203
a atmosfera rozmowy 203
a błyskotliwość 204–206
a inni ludzie 162
a komunikaty JA 189, 190, 217
a krytyka 184, 191–193, 209–219
a mowa ciała 220–222
a nieświadome konflikty 202
a nieumiejętność odmawia-
nia 206
a nieuzasadniona krytyka
210–215
a oddychanie 222, 223
a odwaga cywilna 183
a pochwała 218–220
a postawa ciała 221–224
a przyjaźń 162, 184
a przyznawanie się do swoich
trudności 226
a rozwiązywanie konfliktów
185–203, 216
a skupienie na sobie 217
a strategię udzielania odpo-
wiedzi 204–206
a szczerość 180, 182
a uczciwość 182
a uzasadniona krytyka 209–213
a wewnętrzne nastawienie
185, 215
a wizualizacja 225
a zewnętrzne wrażenie 189

- bez przemocy 203
- ćwiczenie 221–224
- dysfunkcyjne strategie
 - obronne w 211
- mówienie „nie” 206–209
- zdania gotowce w 205
- konflikt, obawa przed 33, 34, 37, 50–53, 86, 190–193, 257
- korekta postrzegania 103, 146
- lęk 19, 20, 25–46, 50–54, 65–71, 91, 94, 102, 108–112, 116, 120–126, 134, 138, 141, 147, 150–156, 163, 181–187, 194–198, 207, 208, 220–222, 227, 240–243, 249–266, 272, 283–292, 301
- i depresja 264
- i nastrój 263
- przed odrzuceniem 32, 34, 35, 40, 50, 54, 207, 227
- przed popełnieniem błędu 68, 227
- przed porażką 28, 42, 52, 91, 138, 288
- przed utratą kontroli 42, 43, 240–242, 255
- przed zmianą 44, 45
- przez więzią 40, 48, 67, 134, 154, 163, 197
- skupienie na 187, 194
- lęk, pierwotny 241
- lęki 22, 31, 43, 47, 54, 57, 62, 67, 87, 88, 93, 101, 119–127, 141, 148, 166, 168, 178–184, 204, 233, 241, 249–256, 291, 302, 306, 307
- a doświadczenia z dzieciństwa 122
- skupienie na 178
- lęki egzystencjalne 43, 47, 94, 292
- matka 73–88, 95, 100, 116, 119, 122, 123, 154, 258, 287
- lęki 87, 88
- oczekiwania 86
- przytłaczająca miłość 84, 85
- mózg 73, 74, 96, 97, 105, 110–112, 141, 149, 177, 247, 253, 276, 286, 296, 298, 300
- a oddychanie 111
- a układ nerwowy, przywspółczulny, współczulny 296
- ciało migdałowe 300
- ośrodek nagrody 141, 276
- ośrodek nagrody (wskazówki) 276
- system kar w 74, 141
- system nagród w 74, 141
- zestresowany 105
- narcyz, narcyzm 88–99, 125–149
- a inni ludzie 89, 90
- autoagresja 90
- dążenie do perfekcji 89, 90
- dowartościowywanie się 90
- małe Ja 88, 126
- program 145, 146
- samoocena 88
- silnie wdrukowany 125
- wielkie Ja 89, 126
- wygląd zewnętrzny 89, 92
- neurolingwistyczne programowanie (NLP) 164
- neurony lustrzane 96
- nienawiść do siebie 44, 94, 96, 133
- niepewność 13, 23–29, 39, 44–51, 87, 88, 107–109, 113, 120, 122, 128, 143, 159, 163, 190, 194, 207, 208, 220–224, 228, 265, 273, 275, 302, 306
- ćwiczenie 108

- paradoks 163
 rozdzielenie własnej osoby 120
 nieśmiałość 71, 72, 87, 107, 150, 191,
 192, 225
nucleus accumbens 299, patrz też
 mózg, ośrodek nagrody
- obraz siebie (własnej osoby) 38, 94,
 115, 121, 128–134, 138, 147–156
 a nieświadomość 130
 a rodzice 94, 134, 138
 a słabości 115
 jako kobiety 153–156
 jako mężczyzny 153–156
 określony przez płeć 153–156
 ochrona siebie, a wyższe wartości
 109, 181–184
 odczuwanie siebie, a wewnętrzne
 dziecko 101
 oddychanie 105, 111, 222, 223, 252,
 253, 274
 odpowiedzialność 40, 50, 51,
 56–59, 96, 118, 136–140, 197, 219,
 227–231, 258, 259, 269, 270, 278,
 282–294, 303
 a poczucie własnej wartości 56,
 59, 219
 ucieczka przed 51, 118, 137, 283,
 284
 odrzucenie 26–29, 32–35, 40, 50,
 54, 74, 83–85, 102, 119, 207, 211,
 216, 227, 249, 262, 264
 lęk przed 32, 33, 40, 50, 54, 84,
 207
 odrzucenie seksualne (niechęć
 seksualna) 66
 ofiara, postawa, rola 50–52,
 282–294
 ojciec 76–78
 ojciec–dziecko, relacja 77, 78
- opór, bierny 56–62, 66, 258
 oprogramowanie 97, 131, 132, patrz
 też program wewnętrzny
 osądzanie siebie 137
- panowanie nad sobą 55, 75, 125, 146
 pewność 14, 45, 76, 80, 128, 162,
 169, 170, 208, 223, 233, 277, 305,
 306
 pewność siebie 19, 24, 25, 47, 156,
 170, 171, 206, 219–223, 228
 pęd do władzy 287
 poczucie podporządkowania 36,
 50–61, 86, 200, 216
 poczucie winy 40, 41, 85–87, 94,
 137, 175, 215, 219, 240
 nadmierne 40
 poczucie własnej wartości 19–68,
 71–107, 114–118, 126–145, 149,
 156–162, 176, 180, 184–188, 194,
 197, 199, 201, 207–212, 223,
 227–249, 257, 264–266, 271, 291,
 292, 299, 302
 a afirmacje 142–144
 a bezczynność 241
 a ciągła aktywność 240–245
 a depresja 22, 41, 264, 266
 a doświadczenia z dzieciństwa
 71, 80, 116, 136
 a doświadczenia życiowe 47
 a dyscyplina 236
 a ekstrawersja 72, 299
 a *flow* 237
 a genetyczne uwarunkowania
 71, 73
 a hobby 245
 a introwersja 72, 302
 a komunikacja 56–68
 a kontrola 42, 43, 228, 240–242
 a lęk przed więzią 67

- a najbliższe osoby 88
- a niebezpieczny styl przywią-
zania 80–84
- a opiekun 73
- a organizacja 236, 240
- a osobiste cele 227–230,
234–236
- a problemy w związkach 47, 67
- a programowanie 292
- a relacje międzyludzkie 49–55
- a rezygnacja 41, 136, 238, 241,
265
- a rodzice 76, 78, 82, 88, 95,
98–100, 116, 149
- a rodzicielskie wychowanie 71
- a rzeczywistość 117
- a samoakceptacja 107
- a samoocena 25, 47–49, 71,
72, 117, 130, 136, 137, 144,
156–162, 176, 299, 302
- a samozwątpienie 22, 32, 83, 91,
98, 126–129
- a sport 159, 246–248
- a strategia radzenia sobie z
problemami 72
- a struktura narcystyczna 47,
48, 126
- a styl wychowania 73
- a taktyka odsuwania spraw na
przyszłość 240, 243
- a tendencje narcystyczne 93
- a traumatyczne doświadcze-
nia 101
- a wewnętrzna satysfakcja 236
- a wstyd 271
- a wygląd 156–159
- a wzbranianie się przed przy-
jemnościami 176
- a zaburzenia psychiczne 24
- a zmiany zachowania 68
- przyczyny niskiego 71–88,
99–101, 130–133
- pogarda wobec siebie 90, 126, 127,
134
- a rozum 127
- wyparta 126
- zabezpieczenie przed 127
- porywczość 262, 263
- postrzeganie 31, 45, 52, 61, 105,
145–147, 177–179, 189–194, 199,
212, 213, 225, 277, 285–291
- a ból 286
- a subiektywizm 52, 291
- ćwiczenie 289, 290
- skupione na wadach 145, 146
- zniekształcone 31, 45, 61, 105,
189–193, 213, 285, 286
- postrzeganie innych ludzi 50–54,
86, 87, 95, 103, 177, 190, 193,
208, 257
- postrzeganie siebie 23, 31, 49, 52,
61, 103, 114, 115, 133, 137, 138, 153,
155, 174, 177, 178, 225, 251, 266,
272, 274
- zaburzone 23, 31, 49, 114, 115,
174, 272, 274
- zorientowane na wyłapywanie
deficytów 174, 178
- potrzeba harmonii 33, 34, 52, 55
- potrzeba uznania 299
- pracoholizm 241
- problemy w związkach 67, 196–199
- problemy z samooceną 47, 48
- a lęki 47, 48
- ukryte 47, 48
- program wewnętrzny 83, 84, 103,
131, 132, 140, 141, 144, patrz też
oprogramowanie
- wadliwy (błąd programu) 131,
132, 140, 141, 144

- program przeciwdziałający
 - 140, 141, 144
- przekonanie fundamentalne, nie-
 - świadome 130–133
- przekonanie o posiadaniu kon-
 - trolu, wewnętrzne 69
- przyjemność 75, 175–178, 274–279
- psychosomatyka 110
- psychoterapia 103
- radość, radość życia 41, 274–279
- rodzice 41, 42, 44, 71–88, 93–100,
 - 122, 133–138, 146–152, 180, 229,
 - 273–278, 284, 292, 293
- cechy 151
- falszywe przekonania 138
- system wartości 149
- trudni 97
- wdrukowane wzorce z dzie-
 - ciństwa 97
- samoakceptacja 107–180
 - a Ja idealne 107
 - a Ja realne 107
 - a uważność 180
 - a wdzięczność 173–175
 - a wyobrażenia 164–173
 - ćwiczenia dystansowania się
 - 166, 167
 - ćwiczenia ładowania się siłą
 - 167–173
 - istota 114
- samoobrona 40, 62, 204, 211, 287
- samoocena 25–62, 66–80, 83–93,
 - 97–109, 113–119, 126–130,
 - 134–137, 142, 144, 156–165, 175,
 - 176, 181, 184, 211, 219, 220, 227,
 - 236, 248, 264–268, 271, 299, 302
- a cele 28, 37, 42, 51, 52
- a dążenie do perfekcji 30, 31,
 - 37, 89, 90
- a decydowanie 29
- a doznania 27
- a emocje 40, 142
- a mocne strony 68–70
- a nadmierna drażliwość 26–28
- a odpowiedzialność 50, 51,
 - 56, 57
- a ograniczenia 117
- a piękno 158
- a porównywanie się z innymi
 - ludźmi 117, 236
- a poszukiwanie harmonii 33,
 - 34
- a pragnienia 33, 34, 39, 51, 54
- a problemy w komunikacji
 - 56, 62
- a przecenianie siebie 88, 117
- a przyjaźń 162
- a rodzicielska akceptacja 80
- a sens życia 227
- a styl wychowania 78
- a uczucia 248
- a wewnętrzne przekonania 37,
 - 38, 44, 69, 83, 128, 130, 175,
 - 176, 266
- a wstyd 271
- a wyrażanie własnego zdania
 - 33, 37, 54–57, 102, 184
- a zdolności 98
- a złość 51, 52
- samopoznanie 129
- schemat bodziec–interpretacja–re-
 - akcja 262
- schematy myślowe 131, 132, 141, 143,
 - 149–152, 291–293
- negatywne 131, 132, 141, 151, 291
- wewnętrzne 131, 149, 151
- skłonność do obrony przez atak
 - 34–36, 53, 86, 181
- smutek 148, 264–271
 - i depresja 264–271

strategie komunikacyjne 57, 61, 62
stres 34, 64, 75, 100, 105, 106, 122,
123, 253, 256, 265, 273–275, 298,
299
styl przywiązania, lękowy 80
syndrom braku radości 274
syndrom wypalenia zawodowego
265
szacunek do siebie 79, 118

świadomość 48, 50, 126, 172, 248,
285
a nieświadomość 130
świadomość siebie, samoświadomo-
ść 19–70, 97, 98, 137, 173,
174, 264
a osobiste deficyty 173, 174
a sport 48, 246
a sposób wychowania 97, 98
a tryb życia 97, 98
a wewnętrzna postawa 137
biograficzna 97, 98

terapia bólu 171, 178
terapia hipnozą 164
terapia traumy 164
tożsamość 146–149, 156, 287
a uczucia 146–149, 287
trening pozytywnych doznań 176,
177

układ nerwowy, przywspółczulny
111, 296, 298
układ nerwowy, współczulny 111,
296, 298
umniejszanie własnej wartości
(depresjonowanie siebie) 40,
112, 115, 130, 141, 266
ochrona przed 130

wątpienie we własne prawa 39, 40
wątpienie w siebie (samozwątpie-
nie) 22, 24, 31, 32, 39, 44, 83,
91, 98, 126–130, 142, 175, 215,
235, 302
a dążenie do perfekcji 235
a krytyka 215
a nienawiść do siebie 44
chroniczne 31
więź 73, 76, 80–84, 93–95, 133, 134,
141, 163
lękowo-absorbująca 82, 83
lękowo-unikająca 83, 84
współczucie dla siebie 106, 127
wstyd 271–274
egzystencjalny 273
przesadne odczuwanie 273
wybór zawodu 233
wyparcie (wypieranie) 33, 85, 118,
240, 243, 269, 286, 287
wyrażanie własnego zdania 33, 37,
54–57, 81, 102, 180–218
a kłótniowość 55
trening w 194

zaufanie do siebie 42, 43, 76, 98,
101, 154, 173
a lęk przed więzią 154
zaufanie, pierwotne 73–76, 80, 141
złość 50–55, 59–61, 65, 85–87, 94,
95, 133, 134, 145–150, 181–185,
208, 209, 214–219, 248–250,
257–263, 272, 275
a lęk 260, 272
a subiektywna interpretacja
50–52, 59–61, 65, 146,
261–263
a uraza 262

Wydawnictwo Otwarte sp. z o.o.,
ul. Smolki 5/302, 30-513 Kraków. Wydanie I, 2020.
Druk: Drukarnia Pozkał



STEFANIE STAHL

Najsłynniejsza psychoterapeutka w Niemczech, od lat prowadzi seminaria na temat poczucia własnej wartości, miłości oraz lęku przed związkami. Jej poradniki psychologiczne zajmują najwyższe miejsca na listach bestsellerów.

Polecamy inne książki autorki:

