

Inhalt

Vorwort von Sabine Asgodom: Erhebe deine Stimme!	9
TEIL 1: Leise sein ist OUT	11
Einstimmung	13
Du hast eine Stimme! Nutze sie!	16
Warum Frauen die Klappe halten	18
Wenn Scham leise macht	23
Wenn Ängste den Sound dämpfen	30
Psyche und Stimme: Deine Soundtracks	38
Wie Vocal Empowerment deine Soundtracks stärkt	44
TEIL 2: Leise Gewohnheiten ablegen	47
Mit uns selbst sprechen: Wie wir uns von innen leise machen	49
Selbstwertkrisen	52
Das Impostor-Phänomen	61
Prokrastinieren und Vermeiden	71
Perfektionismus und der innere Kritiker	77
Selbstabwertende Sprache	82
Das schlechte Gewissen	85
Voreilige Schlüsse ziehen	89

Mit anderen sprechen: Wie wir nicht für uns einstehen.	95
Nett sein	97
Konflikte vermeiden.	100
Bescheiden sein	110
Sich entschuldigen.	115
Warten auf andere	119
Der Grumpy-Modus	122
Rede- und Auftrittsangst	126
 TEIL 3: Starke Gewohnheiten aufbauen:	
Vocal Empowerment	131
 Selbstwirksamkeit	133
Der Umgang mit Feedback	136
Triff eine wichtige Entscheidung	140
Deine Wirkungsabsicht	143
Die Wirkungspyramide.	146
Deine Umgebung	150
Deine Persönlichkeit	159
Deine Sprechidentität	163
 Der Dreiklang der Stimme	170
Der stimmliche Dreiklang in Aktion	172
Deine Gedanken steuern.	176
Deine Gefühle erkennen	179
Deiner Intuition vertrauen.	184
Präsenz zeigen und den Raum bewusst einnehmen.	187
Speak Up and Shine: Deine Stimme nutzen	194
 Dein starkes Auftreten: Echte Präsenz zeigen	206
Empathie: Deine Superpower	209
Mut zu Kommunikation und Netzwerken	213
Vocal Empowerment completed: Der neue Soundtrack	218

TEIL 4: Die UNAPOLOGETIC-Formel	223
U – Unverschämt	225
N – Nah	227
A – Ausdrucksstark	229
P – Präzise und präsent	231
O – Offen	233
L – Lautstark	235
O – Originell und authentisch	237
G – Gefühlvoll	239
E – Empathisch	241
T – Tatkräftig	243
I – Inspirierend	245
C – Charismatisch	247
 Literatur	 249
 Ressourcen und weitere Quellen	 250
 Dank	 251