

# Inhalt

<b>Vorwort von Sabine Asgodom: Erhebe deine Stimme!</b> .....	9
<b>TEIL 1: Leise sein ist OUT</b> .....	11
<b>Einstimmung</b> .....	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
<b>TEIL 2: Leise Gewohnheiten ablegen</b> .....	47
<b>Mit uns selbst sprechen: Wie wir uns von innen leise machen</b> .....	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

<b>Mit anderen sprechen: Wie wir nicht für uns einstehen.....</b>	<b>95</b>
Nett sein .....	97
Konflikte vermeiden.....	100
Bescheiden sein.....	110
Sich entschuldigen.....	115
Warten auf andere .....	119
Der Grumpy-Modus .....	122
Rede- und Auftrittsangst .....	126
 <b>TEIL 3: Starke Gewohnheiten aufbauen:</b>	
<b>Vocal Empowerment .....</b>	<b>131</b>
 <b>Selbstwirksamkeit .....</b>	<b>133</b>
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
 <b>Der Dreiklang der Stimme .....</b>	<b>170</b>
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
 <b>Dein starkes Auftreten: Echte Präsenz zeigen.....</b>	<b>206</b>
Empathie: Deine Superpower.....	209
Mut zu Kommunikation und Netzwerken .....	213
Vocal Empowerment completed: Der neue Soundtrack .....	218

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