

Auf einen Blick

Über die Autorin	7
Einführung.....	19
Teil I: Authentizität: Die Grundlagen	25
Kapitel 1: Der Blick in den Spiegel.....	27
Kapitel 2: Die Rolle von Vererbung und Erziehung.....	47
Kapitel 3: Werte, Gefühle und Prioritäten	61
Teil II: Authentisch sein im Alltag.....	77
Kapitel 4: Jeden Tag ehrlich mit sich selbst sein	79
Kapitel 5: Lebensbeziehungen authentisch gestalten	93
Kapitel 6: Konflikte authentisch lösen.....	109
Teil III: Authentizität im Berufsleben.....	129
Kapitel 7: Beruflicher Erfolg durch Authentizität.....	131
Kapitel 8: Sich selbst authentisch positionieren	145
Kapitel 9: Authentizität schützt vor Burn-out	161
Teil IV: Authentische Körpersprache	173
Kapitel 10: Mit Ausstrahlung überzeugen	175
Kapitel 11: Mit Charisma Menschen begeistern	189
Kapitel 12: Das wahre Selbst erstrahlen lassen.....	199
Teil V: Konsequenz die eigenen Werte leben.....	211
Kapitel 13: Abschied vom Perfektionismus	213
Kapitel 14: Aufbruch zum wahren Ich.....	223
Kapitel 15: Sinnsuche und Wahrhaftigkeit	237

Teil VI: Der Top-Ten-Teil	251
Kapitel 16: Zehn Fakten zur Authentizität	253
Kapitel 17: Zehn alltagstaugliche Übungen für ein authentisches Leben	261
Kapitel 18: Zehn Tipps für eine unverwechselbare Ausstrahlung ..	271
Abbildungsverzeichnis	279
Stichwortverzeichnis	281

Inhaltsverzeichnis

Über die Autorin	7
Widmung der Autorin	7
Danksagung der Autorin	7
Einführung	19
Über dieses Buch	19
Konventionen in diesem Buch	19
Was Sie nicht lesen müssen	20
Törichte Annahmen über den Leser	20
Wie dieses Buch aufgebaut ist	21
Teil I: Authentizität: die Grundlagen	21
Teil II: Authentisch sein im Alltag	21
Teil III: Authentizität im Berufsleben	22
Teil IV: Authentische Körpersprache	22
Teil V: Konsequenz die eigenen Werte leben	22
Teil VI: Der Top-Ten-Teil	22
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	23
Wie es weitergeht	23
TEIL I	
AUTHENTIZITÄT: DIE GRUNDLAGEN	25
Kapitel 1	
Der Blick in den Spiegel	27
Sich selbst erkennen und verstehen	27
Ein Authentizitäts-Tagebuch führen	28
Ehrlich mit sich sein	29
In die Vergangenheit schauen	30
Motive und Bedürfnisse erkennen	31
Die Persönlichkeit entwickeln	34
Talente entfalten	37
Das volle Potenzial nutzen	38
Den eigenen Weg finden	40
Mutig nach vorne schauen	42
Egal, was die anderen sagen	44

Kapitel 2

Die Rolle von Vererbung und Erziehung 47

Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm.....	47
Prägungen hinterfragen	49
Seelische Widerstandskraft erhöhen: die sieben Säulen der Resilienz.....	52
Glaubenssätze verstehen und verändern	53
Überzeugungen identifizieren	53
Distanz zu alten Glaubenssätzen aufbauen.....	54
Antreiber entmachten.....	55
Für eigene Bedürfnisse eintreten.....	56
Keine Angst vor Neuem.....	58

Kapitel 3

Werte, Gefühle und Prioritäten 61

Eigene Werte benennen	61
An den Wertvorstellungen orientieren	63
Wertekonflikte authentisch lösen	65
Gefühle ernst nehmen	66
Negative Emotionen verstehen	68
Empathie: Mitgefühl haben	69
Prioritäten setzen	71
Einen Lebenskompass nutzen	72
Resilienz: sicher durch den Sturm segeln.....	74

TEIL II

AUTHENTISCH SEIN IM ALLTAG 77

Kapitel 4

Jeden Tag ehrlich mit sich selbst sein..... 79

Mit offenen Sinnen in den Morgen.....	79
Dem Leben positiv begegnen.....	80
Tagesziele benennen.....	82
Authentizitäts-Check am Mittag	83
Die eigene Rolle reflektieren	84
Innehalten und sich Zeit nehmen	86
Abendlicher Rückblick.....	87
Jeder Tag bietet Lernchancen.....	89
Pläne für den nächsten Tag	91

Kapitel 5	
Lebensbeziehungen authentisch gestalten	93
Jede Botschaft hat vier Seiten	93
Missverständnisse ausräumen	95
Konflikte klären und Gefühle bewältigen	96
Aktives Zuhören und gewaltfreie Kommunikation	98
Menschliche Reibung erzeugt Kälte	99
Authentischer Umgang miteinander	100
Ansprüche an die Partnerschaft hinterfragen	100
Lebenskonzepte thematisieren	101
Wichtig nehmen, was Ihnen wichtig ist.	102
Wünsche äußern und Wünsche erfüllen	104
Die Beziehung nicht überfrachten.	104
Vom Vorwurf zur Ich-Botschaft	105
Streiten lernen	106
Kapitel 6	
Konflikte authentisch lösen	109
Konflikte erkennen und verstehen	109
Ziele und Werte prüfen	111
Ambivalenz aushalten	112
Motivatoren nutzen	112
Lösungsstrategien erarbeiten	114
Umgang mit äußeren Konflikten	115
Sprechen hilft	116
Kämpfen, vermeiden oder kooperieren	118
Die Perspektive ändern	120
Umgang mit inneren Konflikten	121
Das innere Team nutzen	122
Den inneren Schweinehund bändigen	124
Geduld mit sich selbst	126
TEIL III	
AUTHENTIZITÄT IM BERUFSLEBEN	129
Kapitel 7	
Beruflicher Erfolg durch Authentizität	131
Bestandsaufnahme im aktuellen Job	131
Werte und Prioritäten prüfen	132
Ihre Haltung überprüfen und Konsequenzen ziehen. ...	134
Mit voller Kraft nach vorne	135
Sichtbar werden	137
Überzeugen und begeistern	139

14 Inhaltsverzeichnis

Kooperieren und Führen	140
Arbeitsbeziehungen authentisch gestalten	141
Konflikte lösen und Grenzen setzen	143
Kapitel 8	
Sich selbst authentisch positionieren	145
Die Einzigartigkeit erkennen	145
Mut zur Individualität	146
Sich selbst ernst nehmen	148
Die eigene Marke entdecken und entwickeln	149
Strategisches Selbstmarketing	150
Umgang mit Hindernissen	152
Mit Selbstdisziplin zum Ziel	153
Freude und Erfüllung	154
Authentisch in Vorstellungsgesprächen und Gehaltsverhandlungen	156
Kapitel 9	
Authentizität schützt vor Burn-out	161
Stress macht krank	161
Stressreaktionen im Körper	162
Entspannung hilft Körper, Geist und Seele	163
Burn-out-Gefahr durch fehlende Authentizität	164
Antreiber und Regeln hinterfragen	166
Alle für einen oder jeder gegen jeden	167
Schluss mit der Selbstausbeutung	168
Mögliche Fallen erkennen	168
Authentizität und Selbstachtung	170
Authentischer Umgang mit Fehlern und Kränkungen ...	171
TEIL IV	
AUTHENTISCHE KÖRPERSPRACHE	173
Kapitel 10	
Mit Ausstrahlung überzeugen	175
Authentische Körpersprache	176
Mimik und Gestik	177
Körperhaltung und Sprachmelodie	179
Der erste Eindruck	181
In sich ruhen	183
An die Situation anpassen	184
Mut zeigen und strahlen	186
Checkliste für die authentische Ausstrahlung	187

Kapitel 11

Mit Charisma Menschen begeistern 189

Die Macht der Selbstsicherheit	189
Inspiration und Mut	191
Präsenz und Individualität	192
Charisma erkennen und nutzen	193
Menschen mitreißen und Herzen öffnen	194
Fels in der Brandung	196
Checkliste: Die Ausstrahlung aufpolieren	198

Kapitel 12

Das wahre Selbst erstrahlen lassen 199

Selbstliebe und Selbstfürsorge	199
Die Wahrheit des Körpers	201
Die Bedeutung von Pausen und Auszeiten	203
Selbstfindung als lebenslanger Prozess	205
Eigene Stärken bewusst fördern	206
Regelmäßige Selbstreflexion	207
Checkliste: Wer ich bin und was ich brauche	210

TEIL V

KONSEQUENT DIE EIGENEN WERTE LEBEN..... 211

Kapitel 13

Abschied vom Perfektionismus 213

Selbstwertgefühl durch Leistung	213
Wenn Eltern zu hohe Ansprüche stellen	214
Versagensängste regulieren	215
Authentisch statt perfekt	217
Die Selbstakzeptanz stärken	218
Innere Freiheit gewinnen	220
Fragebogen: Wie perfektionistisch bin ich?	221

Kapitel 14

Aufbruch zum wahren Ich 223

Attraktive Ziele formulieren	223
Werteorientierung erhöht die Authentizität	224
Sich das Leben leichter machen	226
Den richtigen Zeitpunkt wählen	227
Meilensteine definieren und Hindernisse analysieren	228
Rückfall-Trigger erkennen	230
Erfolgsgedanken denken	232
Das Verhalten nachhaltig verändern	233
Handeln ist der Königsweg	234
Der Lohn der Veränderung	235

Kapitel 15	
Sinnsuche und Wahrhaftigkeit.....	237
Zu sich selbst stehen.....	237
Die innere Sicherheit stärken.....	238
Zukunftsvisionen entwickeln.....	240
Die Kraft des Unbewussten nutzen.....	241
Träume verwirklichen und Routinen durchbrechen.....	242
Über sich hinauswachsen.....	244
Keine Angst vor Widerstand oder Kränkung.....	246
Fokussierung auf das Wesentliche.....	247
Wenig hilfreiche Beziehungen hinterfragen.....	248
 TEIL VI	
DER TOP-TEN-TEIL.....	251
Kapitel 16	
Zehn Fakten zur Authentizität.....	253
Jeder Mensch ist einzigartig.....	253
Wer sich selbst treu ist, wirkt authentisch.....	254
Selbstakzeptanz kann man üben.....	254
Fehlertoleranz macht stark.....	255
Innere Motivation befreit.....	256
Authentische Kommunikation stärkt das Vertrauen.....	257
Wer sich zeigt, wird gesehen.....	257
Lieber das Original als eine Kopie.....	258
Authentizität macht zufrieden.....	259
Perfektion ist langweilig.....	259
 Kapitel 17	
Zehn alltagstaugliche Übungen für ein authentisches Leben.....	261
Eine Werteliste anlegen.....	261
Die eigenen Bedürfnisse benennen.....	262
Neinsagen üben.....	263
An sich glauben.....	264
Schwächen akzeptieren.....	264
Bewusst entspannen.....	265
Den Tag positiv beginnen.....	266
Nicht reden, sondern tun.....	266
Die Konfliktfähigkeit schulen.....	267
Hilfreiche Beziehungen pflegen.....	268

Kapitel 18

Zehn Tipps für eine unverwechselbare

Ausstrahlung 271

Das Spiegelbild lieben lernen. 271

Die eigene Schönheit hervorheben 272

Selbstreflexion und Selbstfürsorge. 273

Blickkontakt halten 274

Aufrecht stehen und gehen 274

Die Stimme bewusst einsetzen 275

Emotionen regulieren 275

Trigger erkennen 276

Lächeln und Wohlwollen zeigen 277

Freundlich und charmant sein. 277

Abbildungsverzeichnis..... 279

Stichwortverzeichnis 281