

# Auf einen Blick

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

10 Auf einen Blick	
<b>Teil VI: Der Top-Ten-Teil.....</b>	<b>251</b>
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
<b>Abbildungsverzeichnis.....</b>	<b>279</b>
<b>Stichwortverzeichnis.....</b>	<b>281</b>

# Inhaltsverzeichnis

<b>Über die Autorin .....</b>	<b>7</b>
Widmung der Autorin .....	7
Danksagung der Autorin.....	7
<b>Einführung.....</b>	<b>19</b>
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: Konsequent die eigenen Werte leben .....	22
Teil VI: Der Top-Ten-Teil .....	22
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden.....	23
Wie es weitergeht.....	23
<b>TEIL I AUTHENTIZITÄT: DIE GRUNDLAGEN.....</b>	<b>25</b>
<b>Kapitel 1 Der Blick in den Spiegel .....</b>	<b>27</b>
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

## 12 Inhaltsverzeichnis

<b>Kapitel 2</b>		
<b>Die Rolle von Vererbung und Erziehung .....</b>		<b>47</b>
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 einstehen .....		56
Keine Angst vor Neuem .....		58
<b>Kapitel 3</b>		
<b>Werte, Gefühle und Prioritäten .....</b>		<b>61</b>
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
<b>TEIL II</b>		
<b>AUTHENTISCH SEIN IM ALLTAG .....</b>		<b>77</b>
<b>Kapitel 4</b>		
<b>Jeden Tag ehrlich mit sich selbst sein .....</b>		<b>79</b>
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

<b>Kapitel 5</b>		
<b>Lebensbeziehungen authentisch gestalten .....</b>		<b>93</b>
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	
<b>Kapitel 6</b>		
<b>Konflikte authentisch lösen .....</b>		<b>109</b>
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	
<b>TEIL III</b>		
<b>AUTHENTIZITÄT IM BERUFSLEBEN .....</b>		<b>129</b>
<b>Kapitel 7</b>		
<b>Beruflicher Erfolg durch Authentizität .....</b>		<b>131</b>
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
<b>Kapitel 8</b>	
<b>Sich selbst authentisch positionieren .....</b>	<b>145</b>
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
<b>Kapitel 9</b>	
<b>Authentizität schützt vor Burn-out .....</b>	<b>161</b>
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
<b>TEIL IV</b>	
<b>AUTHENTISCHE KÖRPERSPRACHE .....</b>	<b>173</b>
<b>Kapitel 10</b>	
<b>Mit Ausstrahlung überzeugen .....</b>	<b>175</b>
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

<b>Kapitel 11</b>		
<b>Mit Charisma Menschen begeistern .....</b>	<b>189</b>	
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	
<b>Kapitel 12</b>		
<b>Das wahre Selbst erstrahlen lassen .....</b>	<b>199</b>	
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	
<b>TEIL V</b>		
<b>KONSEQUENT DIE EIGENEN WERTE LEBEN.....</b>	<b>211</b>	
<b>Kapitel 13</b>		
<b>Abschied vom Perfektionismus.....</b>	<b>213</b>	
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	
<b>Kapitel 14</b>		
<b>Aufbruch zum wahren Ich .....</b>	<b>223</b>	
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	

<b>Kapitel 15</b>		
<b>Sinnsuche und Wahrhaftigkeit.....</b>		<b>237</b>
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
<b>TEIL VI</b>		
<b>DER TOP-TEN-TEIL.....</b>		<b>251</b>
<b>Kapitel 16</b>		
<b>Zehn Fakten zur Authentizität .....</b>		<b>253</b>
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
<b>Kapitel 17</b>		
<b>Zehn alltagstaugliche Übungen für ein authentisches Leben .....</b>		<b>261</b>
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

<b>Kapitel 18</b>	
<b>Zehn Tipps für eine unverwechselbare</b>	
<b>Ausstrahlung . . . . .</b>	<b>271</b>
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
<b>Abbildungsverzeichnis. . . . .</b>	<b>279</b>
<b>Stichwortverzeichnis . . . . .</b>	<b>281</b>