

Inhalt

Vorwort von Hermann Scherer.....	9
Vorwort von Sabina Kocherhans	11
TEIL I	
GEHE DEINEN ÄNGSTEN UND ZWEIFELN	
AUF DEN GRUND	
Einführung: Die Geschichte mit dem Richter.....	15
Kapitel 1	
Die Angst, nicht gut genug zu sein: Impostor, Perfektionismus und Selbstzweifel.....	23
Kapitel 2	
Die Angst vor der Bühne: Lampenfieber und Auftrittsängste.....	47
Kapitel 3	
Die Angst, sich zu zeigen: Dein inneres Kind und deine Begeisterung	61
Kapitel 4	
Die Angst, im Mittelpunkt zu stehen: Trau dich, dir Raum zu nehmen.....	81
Kapitel 5	
Die Angst, nicht geliebt zu werden: Von Anerkennung und Selbstliebe.....	93

TEIL II ENTWICKLE DEINE KRAFTVOLLE UND ÜBERZEUGENDE KOMMUNIKATION

Einführung: Hab den Erfolg, den du dir wünschst – oder: Vom Erfolg zur Erfüllung	111
Kapitel 6	
Deine Wahrnehmung:	
Der Schlüssel zur Kommunikation	121
Kapitel 7	
Deine innere Kraft: Entdecke, was in dir steckt.....	141
Kapitel 8	
Strukturierte Inhalte: Emotionale Geschichten und wirkungsvolle Präsentationen.....	157
Kapitel 9	
Körpersprache und Stimme:	
Viel mehr als Worte allein	179
Kapitel 10	
Weg vom Ich, hin zum Du! –	
Authentische Verbindungen schaffen	199
Danksagung	215
Anmerkungen	217
Weiterführende Literatur und Onlineressourcen.....	219
Die Autorin	221