

Inhalt

Vom Ice-cold Killer zu Frau Charisma	7
Ein Geheimnis oder doch nicht?	
Was Charisma wirklich ausmacht	13
Mit erhobenem Haupt: dein charismatischer erster Eindruck	23
Warum du keinen guten Eindruck machen solltest	24
Warum wir unseren ersten Eindruck immer hinterfragen sollten	26
Wieso der erste Eindruck so wichtig ist	29
Sichtbarkeit als Basis für einen hervorragenden ersten Eindruck	31
Was du tun kannst, wenn du mal einen schlechten Tag hast	33
Welchen Einfluss deine Körpersprache, Kleidung und Stimme haben	38
Dein starkes und sympathisches Inneres	45
Unerschütterliches Selbstbewusstsein	45
Deine Stärken und Schwächen	46
Mit deinen Werten zu einer starken Persönlichkeit	61
Im Kontakt mit den Mitmenschen zu mehr Selbstbewusstsein	71
Mit dem richtigen Mindset geht es noch schneller	73
Die letzten Hindernisse auf deinem Weg zu mehr Selbstbewusstsein	89
Mit Sympathie Herzen gewinnen	91
Selbstliebe als Fundament für mehr Sympathie	98
Volle Aufmerksamkeit und Wertschätzung zeigen	110
Deine selbstbewusst-sympathische Verpackung	123
Das Authentizitätsdilemma	127
Sympathisch-selbstbewusste Körpersprache	131

Zeige mir, wie du gehst, und ich sage dir, wer du bist	132
Mein Territorium – hier kommst du nicht rein	140
Sehen und gesehen werden: die geheime Macht des Blickkontakts	144
Dein Lächeln – nicht nur sympathisch, sondern auch wahnsinnig stark	152
Von Hand zu Hand: Wie du durch einen Handschlag Vertrauen aufbaust	156
Kleidung als Statement: deine Persönlichkeit im Rampenlicht	157
Am Ende zählt nur die Persönlichkeit	161
Der Ton macht die Musik: Nutze die Kraft deiner Stimme	163
Ich bin nicht wichtig genug	165
Die Angst, gehört zu werden	169
Von piepsig zu kraftvoll	174
Bullshitwörter und wie sie unsere Wirkung zerstören	177
Mit deiner Stimme spielen	183
Film ab: mit Videotraining zu mehr Selbstbewusstsein	187
Gewappnet für jede Situation	193
Schauspieler:innen, auch wenn keiner hinsieht	196
SOS: Hilfe in unsicheren Situationen	199
Schlagfertig sein oder lieber doch nicht?	205
Wie du deinen Körper nutzt, um gelassen zu bleiben	207
Verbale Angriffe nicht mehr persönlich nehmen	214
Ein kleiner Motivationsschub am Ende	217
Quellen	221
Über die Autorin	223