

# Inhalt

<b>Vom Ice-cold Killer zu Frau Charisma</b>	7
<b>Ein Geheimnis oder doch nicht? Was Charisma wirklich ausmacht</b>	13
<b>Mit erhobenem Haupt: dein charismatischer erster Eindruck</b>	23
Wärum du keinen guten Eindruck machen solltest	24
Wärum 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
<b>Dein starkes und sympathisches Inneres</b>	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
<b>Deine selbstbewusst-sympathische Verpackung</b>	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
<b>Der Ton macht die Musik: Nutze die Kraft deiner Stimme .....</b>	<b>163</b>
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
<b>Film ab: mit Videotraining zu mehr Selbstbewusstsein .....</b>	<b>187</b>
Gewappnet für jede Situation .....	193
Schauspielere, auch wenn keiner hinsieht .....	196
<b>SOS: Hilfe in unsicheren Situationen .....</b>	<b>199</b>
Schlagfertig sein oder lieber doch nicht? .....	205
Wie du deinen Körper nutzt, um gelassen zu bleiben .....	207
Verbale Angriffe nicht mehr persönlich nehmen .....	214
<b>Ein kleiner Motivationsschub am Ende .....</b>	<b>217</b>
<b>Quellen .....</b>	<b>221</b>
<b>Über die Autorin .....</b>	<b>223</b>