

Inhalt

Vorwort 9

EINLEITUNG

Auf dem Weg zur einzigartigen Persönlichkeit 13

Entdecken Sie, „wer Sie wirklich sind“ 14

Die VUCA-Welt und der fokussierte Mensch 16

Was Sie mit diesem Buch erreichen können 23

Haltung entwickeln und zeigen macht Persönlichkeit aus 25

Haltung als innerer Kompass 26

Haltung zu sich selbst entwickeln 30

Haltung zu anderen Menschen entwickeln 36

Haltung, Einzigartigkeit und Fokussierung 43

FOKUSSIERUNGSSTRATEGIE 1

Auf dem Weg zum persönlichen David 45

Auf dem Weg zu Ihrem besten Ich:

Zehn Denkanstöße 47

Inhalt 5

Perception und Performance:
Ohne die richtige Wahrnehmung Ihrer Person
geht gar nichts **71**

FOKUSSIERUNGSSTRATEGIE 2
Die wertegetriebene Kernbotschaft
der fokussierten Persönlichkeit als Leitstern 77

Die eigene Haltung auf den Punkt bringen **78**
In sieben Schritten zur Kernbotschaft **86**

FOKUSSIERUNGSSTRATEGIE 3
Andere Menschen begeistern und mitreißen 99

Jumping out of the box **100**
Empathie als Schlüsselfaktor **102**
Wege und Strategien, um andere Menschen
für Ihre Kernbotschaft zu begeistern **104**
Der goldene Tipp **119**

FOKUSSIERUNGSSTRATEGIE 4
Stärken stärken und Resilienz aufbauen 121

Auf der Suche nach der inneren Energie-Tankstelle **123**
Weg vom Defizitdenken und hin zur Stärkenfokussierung **128**
Optimistisch denken **130**
Selbstwirksamkeit erhöhen **132**
Vermeiden, was man nicht will **134**
Die Kraft der inneren Stimme **137**
Tipps für die Krisenbewältigung **140**

FOKUSSIERUNGSSTRATEGIE 5
Mut fassen und sich selbst für den
eigenen Transformationsprozess gewinnen 145

Selbstzweifel als Lernprozess begreifen **146**
Raus aus dem Tal der Tränen –
Veränderungsbereitschaft stärken **149**
Rein ins Tun – aber ohne Altlasten **156**

PSYCHOLOGISCHES MIND-SET
Das Kraftzentrum des fokussierten Menschen 161

Das Kraftzentrum: Eins sein mit sich selbst **162**
Der Königsweg: Die Fähigkeit zur Selbstreflexion **170**
Geistige Klarheit gewinnen **172**
Ausstrahlung und natürliche Autorität **175**
Der unbändige Wille zur Gestaltung **177**
Mit kraftvoller Gelassenheit und Humor
zur fokussierten Persönlichkeit **180**

Der Kommunikations-Navigator
für die fokussierte Persönlichkeit 183

Geschichten und Bilder nutzen **184**
Von Mensch zu Mensch kommunizieren **188**
Mit Win-win-Einstellung Basis für
tragkräftige Beziehungen schaffen **194**
Mit digitalem Fußabdruck die eigene Marke stärken **199**

Als fokussierte Persönlichkeit eine *Executive Personal Brand Strategy* in zehn Schritten entwickeln und umsetzen 205

Mit EPBS[®] zur wahrnehmbaren Außendarstellung der Persönlichkeit 206

Praxisbeispiel „Führungskraft“: vom Rohdiamanten zum strahlenden Diamanten 209

Danksagung 223

Literatur und Quellen 225

Stichwortverzeichnis 231

Die Autorin 235