

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

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

FOKUSSIERUNGSSTRATEGIE 2

**Die wertgetriebene 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