

INHALT

Hallo, du wundervoller Mensch!

6

Tausche Grau gegen Wow

9

Status: unscheinbar 9

Was ist Charisma? 11

Dein Charisma-Level 14

Charisma und Selbsterkenntnis

17

Charisma entsteht im Kopf 17

Klarheit gibt Orientierung 20

Individualität und Authentizität 35

Dein Umfeld als Motor 39

Ein starkes Selbstwertgefühl 43

Selbstliebe – sag Ja zu dir selbst 56

Selbstbewusst Grenzen setzen 62

Innere Zufriedenheit durch Dankbarkeit 74

Die 4 Schritte zu echter Beliebtheit

76

Der Schlüssel zu Charisma 76

1. Schritt: Präsenz

So schaffst du eine positive Verbindung zu anderen 82

Physische Präsenz 82

Guter Small Talk 85

Zuhören als Kunst 88

Vertrauen schaffen 90

2. Schritt: Herz

<i>So gewinnst du andere für dich</i>	93
Wertschätzung: Faktor Mensch im Vordergrund	94
Wohlfühlen: Sei kein Arsch	101

3. Schritt: Begeisterung

<i>So entfachst du das Feuer in anderen</i>	106
Die Formel der Begeisterung	107
Positivität gewinnt	108
Humor als Katalysator	115
Die Kunst der Inspiration	117
Sympathische Rhetorik	119

4. Schritt: Selbstsicherheit

<i>So trittst du souverän und überzeugend auf</i>	123
Schüchternheit und Unsicherheit überwinden	124
Mut: Über die Kunst, sich ein Herz zu fassen	129
Souveränität: Wie du Orientierung für andere bietest	132
Kraftvolle Rhetorik	139
Souveräne Körpersprache	144
Respekt	145

Der Blick von außen

147

Erfolgsfaktoren für einen bleibenden Eindruck	147
Der erste Eindruck: Körperhaltung, Kleidung, Stimme	148
Selbstmarketing: Die Kunst, sich zu verkaufen	173

Nur Mut: Veränderung ist möglich	182
Erste Schritte von Grau zu Wow	182
Schreibe deine eigene Grabrede	185
Erstelle dein Leitbild	187
Ein Vertrag mit dir selbst	188
Das Ende und mein Wunsch für dich	191
Literatur	192