

# INHALT

|   |           |
|---|-----------|
| ● <b>Hallo, du wundervoller Mensch!</b>                         | <b>6</b>  |
| ● <b>Tausche Grau gegen Wow</b>                                 | <b>9</b>  |
| Status: unscheinbar .....                                       | 9         |
| Was ist Charisma? .....   | 11        |
| Dein Charisma-Level .....                                       | 14        |
| ● <b>Charisma und Selbsterkenntnis</b>                          | <b>17</b> |
| 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        |
| ● <b>Die 4 Schritte zu echter Beliebtheit</b>                   | <b>76</b> |
| Der Schlüssel zu Charisma .....                                 | 76        |
| 1. Schritt: Präsenz   |           |
| <i>So schaffst du eine positive Verbindung zu anderen</i> ..... | 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  |
| <b>Wertschätzung: Faktor Mensch im Vordergrund</b> ..... | 94  |
| <b>Wohlwollen: Sei kein Arsch</b> .....                  | 101 |

## **3. Schritt: Begeisterung**

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

## **4. Schritt: Selbstsicherheit**

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

## **Der Blick von außen**

147

|  |     |
|--|-----|
| <b>Erfolgsfaktoren für einen bleibenden Eindruck</b> .....       | 147 |
| <b>Der erste Eindruck: Körperhaltung, Kleidung, Stimme</b> ..... | 148 |
| <b>Selbstmarketing: Die Kunst, sich zu verkaufen</b> .....       | 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