

INHALT

1. VORHANG AUF!	8
Das Modell der inneren Bühne wird vorgestellt	
2. DIE STIMMUNGSMACHER	20
Optimist oder Pessimist – Sie haben die Wahl	
3. MACH SCHNELL UND STRENG DICH AN!	37
Innere Antreiber entlarven und in ihre Schranken weisen	
4. TIERISCHES SPEKTAKEL	70
Die hilfreichsten Eigenschaften von Tieren nutzen	
5. DIE LEBENSFREUDE	84
Wie Sie ihr auf die Sprünge helfen	
6. DIE ZEITPROFIS	102
Für Gestresste und Gehetzte	

7. STARKE TYPEN	132
So können Sie Ihren Standpunkt sicher vertreten	
8. GRANT & CO.	152
Schlechte Stimmungen spielerisch vertreiben	
9. SCHLIESSTAG	174
Auch Pausen müssen sein	
10. RAUCHFREIE ZONE – UND ZWAR FÜR IMMER	196
Schlechte Gewohnheiten ablegen	
11. MEINE SOUFFLEUSE	206
Die Stimme, die immer zu Ihnen hält	
12. DER VORHANG FÄLLT	212
Alles hat ein Ende	
13. ZUGABE	215
Zum Abschluss: Die Krönung	
Dankeschön	218
Anhang	220
Übungsverzeichnis	222
Wichtiger Hinweis	223