

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Vergiss alles, was du über Körpersprache gehört hast	14
Sprache ist eine Maske	19
Von der Angst zur Stärke – wie Erdung dein Leben verändert	22
Ich hatte einen Traum	23
Werde zum Leuchtturm!	25
Die AnLaKa-Methode - die geheime Sprache des Gehens	29
Wenn Versagensängste außer Gefecht setzen	32
Nicht perfekt, sondern authentisch	36
Klarheit statt Inszenierung	42
Raus aus der Selbstbeobachtung	44
Dein Körper erzählt alles über dich	47
Wie Marc den Teufelskreis der Missverständnisse durchbrach	50
Mit einem Fingerschnipp in dein Selbstbewusstsein	62
Der Impuls: dein Schlüssel zur Präsenz	65
Die Hitparade der Alltagshaltungen	68
Erden und aufrichten – dein Lebenshandwerk	73
Embodiment: Veränderst du deine Haltung, veränderst du dein Denken	80
Veronika – Spiegel der Entscheidung	84
Veronikas Weg in das Vertrauen	86
4 Tipps für deine Selbstsicherheit	88
Nimm dir Raum und zeige Präsenz	91
Die Pause als Energiequelle	94

Finde dein Selbstbewusstsein im Gehen	98
Mit den Füßen am Boden bleiben	100
Körperweisheit – die innere Dynamik erkennen	104
Stress? Nicht mit mir! – Der ultimative Stresstest	107
Die 4 Körperfunktionen – in welche Richtung fühlst du?	110
1. Kopf voraus – Stress im Gepäck	114
2. Schritt zurück – Zweifel voraus	122
3. Klartext statt Chaos – vom Wackeln zum Handeln .	123
4. Unübersehbar statt unsichtbar – der schwebende Gang	129
Wirkungsvolle Übungen für die Sichtbarkeit	131
Mutig nach vorn: wie Theresa die Bühne eroberte	134
Lebe dein Charisma und strahle	136
Lass die Spannungen los und überzeuge sofort	144
Bei Stress: innehalten, durchatmen, entspannen	146
Sei offen für das Schöne im Menschen	151
Schluss mit Bewertungen!	155
Veronikas erste Erfolge	160
Die Kraft des Lächelns	161
Wie du dich lebendig fühlst – sekundenschnell	164
Die Kraft der Fröhlichkeit – Arnas Geschichte	169
Die heilsame Wirkung des Humors	170
Lachübungen für mehr Leichtigkeit und Lebensfreude	172
Körpersprache - das Gold der Zukunft	174
Die Hitparade der digitalen Alltagshaltungen	180
Bei dir bleiben im digitalen Wandel	185
Deine Ausstrahlung ist deine Botschaft	187
DANKE	190
Die Autorin	191