

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	9
<b>Vergiss alles, was du über Körpersprache gehört hast .....</b>	<b>14</b>
<b>Sprache ist eine Maske .....</b>	<b>19</b>
Von der Angst zur Stärke – wie Erdung dein Leben verändert .....	22
Ich hatte einen Traum .....	23
Werde zum Leuchtturm! .....	25
<b>Die AnLaKa-Methode - die geheime Sprache des Gehens .....</b>	<b>29</b>
Wenn Versagensängste außer Gefecht setzen .....	32
Nicht perfekt, sondern authentisch .....	36
<b>Klarheit statt Inszenierung .....</b>	<b>42</b>
Raus aus der Selbstbeobachtung .....	44
Dein Körper erzählt alles über dich .....	47
Wie Marc den Teufelskreis der Missverständnisse durchbrach .....	50
<b>Mit einem Fingerschnipp in dein Selbstbewusstsein .....</b>	<b>62</b>
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
<b>Die 4 Körperdynamiken – in welche Richtung fühlst du? .....</b>	<b>110</b>
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
<b>Lass die Spannungen los und überzeuge sofort .....</b>	<b>144</b>
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
<b>Die Kraft der Fröhlichkeit – Arnas Geschichte .....</b>	<b>169</b>
Die heilsame Wirkung des Humors .....	170
Lachübungen für mehr Leichtigkeit und Lebensfreude	172
<b>Körpersprache – das Gold der Zukunft .....</b>	<b>174</b>
Die Hitparade der digitalen Alltagshaltungen .....	180
Bei dir bleiben im digitalen Wandel .....	185
<b>Deine Ausstrahlung ist deine Botschaft .....</b>	<b>187</b>
<b>DANKE .....</b>	<b>190</b>
Die Autorin .....	191