

# **Inhaltsverzeichnis**

<b>Vorwort für starke Auftritte</b>	<b>9</b>
<b>Bringen Sie sich in Stimmung!</b>	<b>13</b>
<b>Zittrige Knie</b>	<b>13</b>
<b>Wirkung ist alles</b>	<b>14</b>
<b>Gefühlte Haltung ist gelebte Wirkung</b>	<b>17</b>
<b>Mood Management</b>	<b>20</b>
<b>Wir affektiven Amateure!</b>	<b>25</b>
<b>Auf einen Blick: Stimmung – Haltung – Wirkung</b>	<b>29</b>
<b>Erkennen Sie Ihre Wirkung!</b>	<b>31</b>
<b>Wie wirken Sie?</b>	<b>31</b>
<b>Kennen Sie Ihre Marotten!</b>	<b>35</b>
<b>Bin ich eine Zicke?</b>	<b>41</b>
<b>Authentisch, aber marottenfrei!</b>	<b>44</b>
<b>Das Geheimnis Ihrer Wirkung</b>	<b>45</b>
<b>Auf einen Blick: Erkennen Sie, wie Sie wirken!</b>	<b>48</b>
<b>Was glauben Sie denn?</b>	<b>49</b>
<b>Ihre Gedanken sind Ihr Schicksal</b>	<b>49</b>
<b>Der Denk-Check</b>	<b>52</b>
<b>Disputieren Sie!</b>	<b>54</b>
<b>Lassen Sie das Kind zu Hause!</b>	<b>56</b>
<b>Ganz stark werden</b>	<b>59</b>
<b>Bequem wirkt billig</b>	<b>62</b>
<b>Der Fall Caroline</b>	<b>63</b>
<b>Auf einen Blick: Glauben und wirken Sie!</b>	<b>65</b>

<b>Spüren Sie sich rein!</b>	67
<b>Schlecht drauf sein, gut wirken</b>	67
<b>Gefühle leiten uns</b>	68
<b>Ein Gefühl dafür entwickeln</b>	69
<b>Das Feel-it!-Training</b>	71
<b>Sukzessive Approximation</b>	73
<b>Angst, zu versagen</b>	75
<b>Das beste Vorbild</b>	76
<b>Embodiment</b>	77
<b>Situations-Transfer</b>	78
<b>Was sollen denn die andern davon halten?</b>	79
<b>Auf einen Blick: Fühlen Sie es!</b>	81
<b>Setzen Sie auf Ihre Stärke!</b>	83
<b>Es steckt so viel mehr in Ihnen!</b>	83
<b>Ignorieren Sie Ihre Schwächen!</b>	85
<b>Nutzen Sie Ihre Stärke!</b>	86
<b>Der BSA – Bright Spot Approach</b>	88
<b>Bringen Sie Ihre generelle Stärke ein!</b>	90
<b>Die Eichhörnchen-Strategie</b>	91
<b>Für Fortgeschrittene: Loben Sie Ihre Schwächen!</b>	92
<b>Keine Killer-Stärken!</b>	93
<b>Seien Sie so stark!</b>	95
<b>Auf einen Blick: Vertrauen Sie Ihrer Stärke!</b>	96
<b>Sagen Sie Ihre Meinung!</b>	97
<b>Seien Sie kein Politiker!</b>	97
<b>Legen Sie sich eine Meinung zu!</b>	98
<b>Machen Sie den Mund auf!</b>	99
<b>Kommen Sie vom Baum runter!</b>	102
<b>Machen Sie mir den Luther!</b>	103
<b>Sprache, die beeindruckt</b>	105
<b>Geht das auch konkret?</b>	107

<b>Was genau bedeutet »konkret«?</b>	108
<b>Sagen Sie was Nettet!</b>	109
<b>Warum es sich lohnt</b>	111
<b>Auf einen Blick: Sagen Sie es!</b>	112
<b>Erfüllen Sie Erwartungen!</b>	113
Der Fettnäpfchen-Effekt	113
Wer redet, erfährt nichts	115
Der Erwartungs-Detektiv	117
Erfolg via Erwartung	119
Der kleine Gott des Alltags	120
Was tun mit Erwartungen?	121
Das Hemd-Rock-Paradoxon	123
Was man von Ihnen erwartet	125
Erwartungen für Fortgeschrittene	126
So ein Idiot!	127
<b>Auf einen Blick: Was wird erwartet?</b>	129
<b>Tun Sie es trotzdem!</b>	131
Wenn ich besser drauf bin ...	131
Berts Irrtum	132
Das Trotzdem-Rezept	133
Feelings are not Facts	135
Das Gegengewicht-Rezept	136
Das Reframe-Rezept: Drehen Sie den Spieß um!	137
Übertrumpfen Sie!	139
Objektiv im Nachteil: Das Fokus-Rezept	141
Der Extremfall: Null Bock	142
Das Kompensations-Rezept	143
Das Dalai-Lama-Rezept	144
Die Benchmark-Technik	145
»Heut ist nicht mein Tag!«	146
<b>Vier einfache Rezepte</b>	147

<b>Nichts hält mich auf!</b>	<b>148</b>
<b>Auf einen Blick: Mies fühlen und trotzdem gut wirken!</b>	<b>149</b>
<b>Wer dranbleibt, wird belohnt!</b>	<b>151</b>
<b>Beharrlichkeit schlägt Talent</b>	<b>151</b>
<b>Es geht auch ohne Motivation</b>	<b>153</b>
<b>Wenn es nicht anders geht</b>	<b>155</b>
<b>Fehler sind gut!</b>	<b>156</b>
<b>Belohnen Sie sich!</b>	<b>159</b>
<b>Die Welt ist Ihre Tenniswand</b>	<b>160</b>
<b>Das ultimative Training: Inner Coaching</b>	<b>162</b>
<b>Welcome to the Revolution!</b>	<b>163</b>
<b>Auf einen Blick: Dranbleiben!</b>	<b>164</b>
<b>Machen Sie es!</b>	<b>165</b>
<b>Brauchen Sie Starthilfe?</b>	<b>165</b>
<b>Machen Sie es passend!</b>	<b>166</b>
<b>Bleiben Sie authentisch!</b>	<b>168</b>
<b>Das Flirt-Paradoxon</b>	<b>169</b>
<b>Extrem authentisch</b>	<b>172</b>
<b>Normative Zumutungen</b>	<b>174</b>
<b>Entdecken Sie den Fiesling in sich!</b>	<b>176</b>
<b>Der Weg ist das Ziel</b>	<b>177</b>
<b>Ein extremes Rezept: Attitude Persistence</b>	<b>178</b>
<b>Auf einen Blick: Machen Sie's einfach!</b>	<b>181</b>
<b>Nachwort zum gelungenen Auftritt</b>	<b>183</b>
<b>Zum Weiterlesen</b>	<b>185</b>