

Inhaltsverzeichnis

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

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

Was genau bedeutet »konkret«?	108
Sagen Sie was Nettes!	109
Warum es sich lohnt	111
Auf einen Blick: Sagen Sie es!	112
 Erfüllen Sie Erwartungen!	 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
Auf einen Blick: Was wird erwartet?	129
 Tun Sie es trotzdem!	 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
Vier einfache Rezepte	147

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