

Inhaltsverzeichnis

Das Charisma-Konzept	13
0.1 Die 3 Ebenen.....	15
0.2 Die drei Ebenen im Überblick	17
0.3 Wie Sie mit dem Charisma-Konzept und diesem Buch arbeiten..	19
1. TEIL: DER GEIST = DIE QUELLE	23
Woche 1: Erkennen	27
1.1 Gedankenspiele über Spielräume	30
1.2 ÜBUNG : Möglichkeitsräume wahrnehmen	33
Woche 2: Erwarten	41
2.1 Wirklichkeit = Potential	42
2.2 ÜBUNG 1: Erwartungen überprüfen	49
2.3 ÜBUNG 2: Neue Erwartungen zulassen.....	51
Woche 3: Fokussieren	58
3.1 ÜBUNG 1: Vision und Zielsetzung.....	62
3.2 ÜBUNG 2: Ein Bild als Leitmotiv	66
Im Zwischenraum.....	70
2. TEIL: DER KÖRPER = DAS WERKZEUG.....	71
Woche 4: Körper-Geist-Kybernetik	74
4.1 ÜBUNG 1: Haltung zeigen.....	82
4.2 ÜBUNG 2: Sich selbst beeinflussen.....	88
4.2.1 Selbstbewusstsein	89
4.2.2 Freude	93
4.2.3 Unverletzlichkeit.....	94

Woche 5: Sich stimmen	98
5.1 Stimmtraining ist Präsenztraining	100
5.2 STIMMÜBUNGEN.....	102
5.2.1 Entspannung.....	102
5.2.2 Resonanz	104
Woche 6: Rhythmisieren	108
6.1 Wie Sie zum dominanten Rhythmus werden	113
6.2 ÜBUNG 1: Spüren	118
6.3 ÜBUNG 2: Kreieren Sie Ihren Rhythmus.....	126
Im Zwischenraum.....	127
 3. TEIL: IM KOMMUNIKATIONSRAUM = DER TREFFPUNKT.....	 131
Woche 7: Non-Verbale Synchronisation	138
7.1 Die Elemente der non-Verbalen Kommunikation und ihre Bedeutung für die Synchronisation	140
7.1.1 Kleidung/ Stil	141
7.1.2 Haltung	145
7.1.3 Gestik	146
7.1.4 Blickkontakt	150
7.1.5 Mimik	153
7.1.6 Kontaktverhalten.....	157
7.1.7 Raum – und Zeit-Verhalten	158
7.2 ÜBUNG 1: Mit dem Stil den Rahmen setzen	159
7.3 ÜBUNG 2: Synchronisation ab dem 1. Moment.....	164

Woche 8: Verbale Synchronisation	170
8.1 Grundprinzipien verbaler Synchronisation.....	172
8.1.1 Gefühl versus Logik.....	173
8.1.2 Optimismus versus Pessimismus.....	179
8.1.3 Leidenschaft: das Feuer in der Seele entzünden.....	181
8.1.4 Rhythmisieren	183
8.2 ÜBUNG 1: Gefühl über Verstand setzen.....	185
8.3 ÜBUNG 2: Leidenschaft zum Prinzip machen.....	187
Woche 9: Alles ist im Fluss – das Leben in der Spirale	190
9.1 Ihr ganz persönlicher Weg.....	192
9.2 ÜBUNG 1: Anerkennung zum Prinzip machen	194
9.3 ÜBUNG 2: Die Folgen Ihrer Veränderung annehmen.....	197
9.4 Wie sich die Spirale selbst zu drehen beginnt	200
Überblick & Dranbleiben	203
Literaturverzeichnis	206
Nachwort.....	209