

# INHALT

Über den Autor .....	7
<b>KURZES VORWORT .....</b>	<b>12</b>
<b>EINLEITUNG .....</b>	<b>13</b>
<b>MEIN GESCHENK FÜR SIE .....</b>	<b>26</b>
<b>TEIL 1 – SELBSTBEWUSSTSEIN IN DER TIEFE VERSTEHEN 27</b>	
1.1 WAS SELBSTBEWUSSTSEIN WIRKLICH IST .....	29
1.2 WARUM DAS SELBSTBEWUSSTSEIN SO WICHTIG IST.....	35
1.3 WARUM JEDER TYP EIN ANDERES SELBSTBEWUSSTSEIN HAT	39
1.4 DER EISERNE WILLE .....	48
1.5 IHR PERSÖNLICHER SELBSTBEWUSSTSEINSTEST .....	54
1.6 WIE EIN STARKES SELBSTBEWUSSTSEIN DURCH ÄUßERE EINFLÜSSE ENTSTEHT .....	63
1.7 WIE EIN STARKES SELBSTBEWUSSTSEIN DURCH INNERE EINFLÜSSE ENTSTEHT .....	75
1. Verantwortung übernehmen .....	76
2. Selbstbewusstsein definieren.....	77
3. Selbstreflexion .....	77
4. Machen Sie es sich einfach .....	79
5. Grenzen sprengen.....	80
6. Die eigene Individualität erkennen .....	82
7. Schwächen akzeptieren .....	85
8. Ziele setzen .....	87
9. Selbstbewusstsein über den Körper ausstrahlen.....	88
10. Training .....	90
1.8 SCHWERE FOLGEN EINES SCHWACHEN SELBSTBEWUSSTSEINS .....	97
1.9 ANDEREN DIE MÖGLICHKEIT GEBEN, VOLLER	

SELBSTBEWUSSTSEIN ZU SEIN .....	102
<b>TEIL 2 – MAXIMALES SELBSTBEWUSSTSEIN ENTWICKELN UND HÜRDEN MEISTERN .....</b>	<b>107</b>
2.1 DER UNTERSCHÄTZTE FAKTOR VITALITÄT.....	109
2.2 ÄNGSTE, SCHÜCHTERNHET, NERVOSITÄT UND LAMPENFIEBER ÜBERWINDEN .....	114
2.3 SOUVERÄN IN SCHWIERIGEN SITUATIONEN .....	120
Der richtige Umgang mit Ablehnung und Kritik .....	121
Emotionen in stressigen Situationen regulieren .....	122
Sich in jeder Lage durchsetzen können.....	123
2.4 MIT DEM ERSTEN EINDRUCK PUNKTEN.....	127
Das Eis brechen durch Small Talk .....	129
2.5 DEN KÖRPER SPRECHEN LASSEN .....	132
Die Magie der Stimme .....	134
2.6 SELBSTBEWUSSTSEIN IM JOB .....	139
2.7 DIE EIGENEN GRENZEN KENNENLERNEN .....	143
2.8 DAS VERLORENE SELBSTBEWUSSTSEIN ZURÜCKEROBERN ...	146
<b>TEIL 3 – DER MENTALE METHODENKOFFER .....</b>	<b>149</b>
3.1 AFFIRMATIONEN.....	151
3.2 VISION-WALL .....	157
3.3 ZIELVISUALISIERUNG.....	162
3.4 ERFOLGSTAGEBUCH .....	166
3.5 MODELLING OF EXCELLENCE .....	171
3.6 HYPNOSE .....	175
3.7 DIE SYMBOLTECHNIK.....	179
3.8 KLOPFTECHNIK .....	185
3.9 PROFESSIONELLES COACHING MIT DEM SIMPSON PROTOCOL .....	191
<b>SO BLEIBT IHR SELBSTBEWUSSTSEIN DAUERHAFT STABIL</b> .....	<b>194</b>

DANKSAGUNG .....	197
ERGÄNZENDE LITERATUR.....	199
IHR FEEDBACK .....	201
HAFTUNGSAUSSCHLUSS .....	202
URHEBERRECHT .....	203
BILDQUELLEN .....	203