

# INHALT

EINLEITUNG.....	7
01: ENERGIE-AUSTAUSCH.....	9
Energiefelder .....	9
Emotionale Ansteckung .....	13
Energieaustausch.....	16
Spirituelle Osmose .....	22
Blickkontakt.....	23
02: AUTHENTIZITÄT UND INTEGRITÄT .....	31
Authentizität .....	31
Schamlos .....	34
Hier ist eine kurze Übung; .....	40
Setzen Sie Ihre Grenzen.....	41
Zehn Faktoren, die Ihre Integrität stärken.....	48
Seien Sie ein aufrichtiger Mensch .....	48
Wie steigern Sie Ihre Wortkraft.....	50
Vertrauen sie keinem Alarmisten .....	53
Das Ende des Kriechens .....	55
Weggehen oder Stärke beweisen?.....	57
03: WIE MAN DIE ANGST BEENDET .....	59
Neurotische vs. natürliche Furcht.....	59
Unterdrücken von Furcht verschwendet Lebensenergie ....	60
Angst und Freude.....	61
Ein schneller und intensiver alternativer Ansatz.....	63
Die Angst vor dem Tod loslassen .....	66
Vertrautheit reduziert Angst .....	68
Lampenfieber überwinden.....	70
Wie man sich in sozialen Situationen wohlfühlt.....	73
Weniger Selbstgefälligkeit, mehr Selbstbewusstsein .....	74

04: KOMMUNIKATIVE SPITZENLEISTUNG .....	77
Menschen, die Sie mögen und nicht mögen .....	77
Kommunikationsstörungen .....	79
Anerkennung .....	80
Kommunikationsfluss.....	82
Zustimmung und Ablehnung.....	83
Körperliche Bewegung .....	83
Haltung und Position.....	84
Schau und höre .....	85
Realitätsrahmen .....	87
Mehr zur nonverbalen Kommunikation .....	88
Interesse .....	93
Vom Umgang mit schwierigen Menschen.....	96
Sie – aus den Augen anderer .....	97
Menschen zu beurteilen, macht Spaß .....	99
Sie können andere nicht ändern – aber beeinflussen .....	101
Sprechfaulheit überwinden.....	102
Ändern Sie Ihr Vokabular .....	105
Immun gegen Manipulation .....	109
Gebrochene Vereinbarungen heilen .....	113
05: ÖFFENTLICHES SPRECHEN .....	121
Charisma-Training .....	126
Die Macht der Stimme .....	130
06: DIE GEGENWART .....	137
Stille Ausstrahlung bringt die Leute zum Lachen .....	141
Erweiterte Präsenz.....	144
Was Sie zu verbergen versuchen, wird verstärkt .....	146
Zehn Wege, um vollständig präsent zu werden.....	149
FAZIT .....	153