

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 |