

# **INHALT**

## **Vorwort 9**

## **Einführung: Was heißt hier »souverän«? 11**

Souveränität beginnt im Innern 12

Sich selbstsicher zeigen – den Code kennen 14

## **Unsere Vergangenheit - Last und Geschenk 17**

Elemente der elterlichen Einflüsse 18

Eltern sind Rollenvorbilder – was haben Sie kopiert? 19

Eltern geben Überzeugungen weiter – was glauben Sie bis heute? 19

Eltern lehnen bestimmte Gefühle ab – was müssen Sie verbergen? 20

Eltern prägen mit Familiensprüchen – was wiederholen Sie? 20

Eltern haben Erwartungen – wie sollten Sie sein? 21

Eltern verletzen bewusst oder unbewusst – was schmerzt noch immer? 21

Auch das Umfeld nimmt Einfluss 22

## **I. TEIL: FREI DENKEN 23**

Was Ihr Denken bestimmt 26

Ein halbleeres oder halbvolles Glas – was ist besser? 27

Test: Wie optimistisch sind Sie? 30

Bleiben Sie realistisch 36

Ihr Team im Kopf 37

Identifizieren Sie Ihre negative innere Stimme 39

Machen Sie Ihre Kritikerin mundtot 40

Affirmation – Bestärken Sie Ihr neues Denken 41

Ihr geheimes Drehbuch 44

Sie bekommen, was Sie erwarten 45

Durchbrechen Sie den Teufelskreis 48

Konzentrieren Sie sich auf den Moment 51

## **II. TEIL: BEWUSST FÜHLEN 57**

Lernen Sie Ihre Gefühle kennen und lieben 62

Begegnen Sie Ihrem inneren Kind 62

Seien Sie sich eine gute Freundin 67

Steuern Sie Ihre Gefühle 69

Kontrollieren Sie heftige Emotionen 70

Entzaubern Sie Ihr schlechtes Gewissen 73

Setzen Sie das ABC der Gefühle ein 76

Pflegen Sie positive Gefühle 78

Seien Sie dankbar 78

Folgen Sie Ihrem Herzen 80

Pflegen Sie Ihre Intuition 83

Schätzen Sie Ihre Gefühle 85

## **III. TEIL: KRAFTVOLL SPRECHEN 87**

Clash der Welten: Beziehung versus Status 90

Sie werden in Ihre Sprachwelt geboren 91

Halten Sie sich raus 94

Verzichten Sie hier auf Gefühle 96

Bitte keine falsche Bescheidenheit 97

Sprechen Sie eindeutig 98

Verzichten Sie auf Übertreibungen 99

Benutzen Sie dynamische Worte 102

Sprechen Sie mit Power 105

Werden Sie zweisprachig 105

Vermeiden Sie Kommunikationskiller 106

Jammern Sie nicht	110
Jammern stößt ab	110
Jammern verstärkt den negativen Zustand	111
Trainieren Sie Ihre Stimme	111
Ihre Stimme ist einzigartig	112
Üben Sie, klar und deutlich zu sprechen	113
Nehmen Sie Ihre Stimmung wahr	114

## **IV. TEIL: MUTIG HANDELN 117**

Innere Barrieren überwinden	120
Reduzieren Sie Ihre Angst	121
Legen Sie Ihren Perfektionismus ab	123
Das Motiv ist entscheidend	124
Schieben Sie nichts mehr auf	127
Schalten Sie Ihre Unlust aus	131
Ziele erreichen	134
Gehen Sie kleine Schritte	134
Wählen Sie, statt zu leiden	135
Woopen Sie für mehr Motivation	139
So setzen Sie WOOP für Ihr Ziel um	140
Entscheiden Sie optimal	141
Durchhalten oder aufgeben?	144
Mehr Lust in den Alltag bringen	146
Das Gefühl von Dringlichkeit auslösen	149

## **V. TEIL: SICHER AUFTRETEN 153**

Wer bin ich?	155
Akzeptieren Sie Ihr Naturell	156
Entdecken Sie Ihre Einzigartigkeit	159
Bestimmen Sie Ihre äußere Wirkung	164
Zeigen Sie eine sichere Körpersprache	164
Ihre Haltung – signalisieren Sie Selbstsicherheit	165

Ihre Gestik – strahlen Sie Gelassenheit aus	166
Ihre Mimik – zeigen Sie Aufrichtigkeit	167
Achten Sie auf Ihr Styling	169
Knüpfen Sie geschickt Kontakte	171
Die Kunst des Smalltalks	172
Vermitteln Sie Ihren Wert	175
Treten Sie ins Rampenlicht	180
Die besten Methoden gegen Lampenfieber	181
Auch Profis erleben Pech und Pannen	183
Vom Schein zum Sein	184
 <b>VI. TEIL: KLAR GRENZEN SETZEN</b> 189	
Check: Sind Sie zu nett?	192
Vertreiben Sie Energievampire	196
Bieten Sie dominanten Menschen Paroli	200
Überwinden Sie Kränkungen	203
Verteidigen Sie Ihre Grenzen	205
Sagen Sie konsequent Nein	207
Test: Wie gut können Sie sich abgrenzen?	209
Müssen Sie das aushalten?	215
 <b>Eine Vision zum Abschied</b> 219	
Literatur	221