

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	8
1 Nüchterne Bestandsaufnahme	11
1.1 Spiegelbild – warum es beim Blick in den Spiegel immer etwas zu meckern gibt	19
1.2 Erster Eindruck – wichtig, aber oft überbewertet	23
1.3 Feedback – warum Komplimentemachen nicht leicht ist	27
1.4 Fazit	32
2 Geschönte Außendarstellung	35
2.1 Attraktivität – wie Kleidung die Persönlichkeit unterstreichen kann	38
2.2 Showhasen – alles nur schöner Schein?	42
2.3 Authentizität – wie echt bist du?	47
2.4 Fazit	49
3 Vielschichtige Innenwelt	51
3.1 Gedankenwelt – warum Neuordnung guttut	56
3.2 Schutzmauer – warum du die Tür zur Außenwelt nicht zuschlagen solltest	61
3.3 Wahrnehmung – die eigene Kurzsichtigkeit erkennen	65
3.4 Fazit	72

4	Gute Gesellschaft	75
4.1	Freunde – Everybody's Darling oder Nerd?	80
4.2	Widersacher – jage nichts, was du nicht töten kannst	88
4.3	Abgrenzung – warum „Nein“ das effektivste Wort überhaupt ist	93
4.4	Fazit	102
5	Echte Entspannung	105
5.1	Perfektion – warum sie absoluter Irrsinn ist	110
5.2	Innehalten – warum Stress die Synapsen lahmlegt	115
5.3	Relaxen – es gibt nichts Gutes, außer man tut es	119
5.4	Fazit	125
6	Magische Strahlkraft	127
6.1	Sinnfrage – warum die Frage nach dem Sinn des Lebens sinnlos ist	132
6.2	Passion – warum mit echtem Herzblut alles gelingt	137
6.3	Bühne frei – du bist umwerfend und du weißt, warum	143
	Literatur	150