

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	10
Bestandsaufnahme	13
Selbstvertrauen, was ist das eigentlich?	13
Was Sieger auszeichnet	17
Kindheitsdämonen aufspüren	18
Unsichere Eltern, unsicheres Kind	22
Das Versteckspiel mit Emotionen	24
Sich von alten Denkmustern lösen	25
Positiven Blick auf sich selbst werfen	27
Erfolgreiches Eigen-Coaching	29
Sich selbst würdigen	29
Wertvolle Erinnerungen	30
Persönliches Kunstwerk	33
Neues Verhalten üben	35
Kalkulierte Risiken eingehen	35
Stolpersteine	36
Schwacher Selbstwert in Partnerschaften	39
Den Selbstwert stärken	41
Seien Sie stolz auf sich!	44

Körpersprache	47
Sicherer auftreten, andere besser verstehen	47
Körpersprache lügt nicht	48
Das A und O: Körperhaltung	52
Der Vortrag vor Publikum	54
Mimik im Gespräch	59
Dominanz zeigen	61
Konferenzen	62
Die Macht der Töne	65
Die Stimme	65
Die Atmung	67
Überzeugend auftreten	70
Richtig telefonieren	74
Zuhören will gelernt sein	75
Smalltalk	78
Seien Sie nett zu sich!	83
Versöhnung mit sich selbst	83
Loslassen und Vertrauen	86
Schwächen werden Stärken!	88
Die eigene Einmaligkeit erkennen	91
Selbstbehauptung und Mut	94
Tiefes Vergnügen oder Flow	96
Störfelder ausschalten	99
Der Mangel an Eigenliebe	99

Schlüsselwort Eigensabotage	100
Vorsicht vor schlechten Gewohnheiten	103
Selbstzweifel besiegen	104
Keine Angst vor Verachtung	105
Wenn Schuldgefühle drücken	106
Nicht zu nett sein!	108
Nein sagen lernen	110
Duo Infernale: Innerer Kritiker und innerer Schweinehund	114
Der wunde Punkt	118
Frustration und Rachegefühl	120
Ärger und Wut bezwingen	123
So bekommen Sie neue Energie	127
Mut-Mach-Strategien	127
Richtige Selbsterkenntnis	129
Es sich gut gehen lassen	131
Sich selbst nichts krumm nehmen	133
Sorgen Sie für mehr Spaß!	134
Der heilsame Effekt von Sport	135
Vom Wert der Freundschaft	136
Das Leben umstrukturieren	141
Veränderungen einleiten	141
Schwierige Entscheidungen treffen	143
Rein ins Rampenlicht!	150
Kritisieren und kritisiert werden	152
Sich erfolgreich beschweren	159

Mit Penetranz punkten	160
Kontern kann man lernen	164
Entwaffnende Ehrlichkeit	166
Schwierige Menschen	168
Entschleunigen Sie Ihr Leben!	174
Erfolgsfaktor Persönlichkeit	177
Sein Image korrigieren	178
Kleider machen Leute	180