

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 |