

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Einleitung	11
Präsilienz – schon wieder ein neues Konzept?	11
Modul 1: Den persönlichen Ist-Zustand erkennen und die Resilienz stärken	15
Stufe 1: Das Selbstbild als Basis	16
»Spieglein, Spieglein an der Wand, wer bin ich wirklich in diesem Land?«	16
Das Fremdbild – »... von einem, der auszog um das Fürchten zu lernen«	20
Die persönliche Ebene	23
Stufe 2: Die inneren Antreiber erkennen	25
Was sind innere Antreiber?	25
Welche inneren Antreiber gibt es?	26
Stufe 3: Rollenklärung	43
Die Rollen – werde die Person, die du bist!	43
Jede Person ist ihr eigenes Original	44
Die Schlüsselrolle	45
Der Lebensrollenbaum	48
Die Rollenklärung	49
Schlüsselrolle und Authentizität	52
Eine kleine Inspiration – die Kunst der Pause	55

Einführung	58
Energielosigkeit, Angst und Stress »abatmen«	58
Der Puls des Lebens	58
Die Resilienz ist das Rückgrat unserer Präsenz – der Atem die Basis	59
Stufe 4: Die Atmung	61
Das Glück ins Leben ziehen	61
Der Atem – Freund oder Feind?	61
Atmung und Stress	62
Wie hilft der Atem bei belastenden körperlichen Stressreaktionen?	63
Die zwei Seiten des Stress: Gefahr und Chance	65
Die Atmung und Atemtechniken	66
Alles hängt an deinem Lächeln	69
Atem und Rhythmus	71
Dein Selbstbewusstsein mit der richtigen Atmung stärken	71
Atemwissen	73
Die Atemübungen	75
Stufe 5: Achtsamkeit – jetzt!	80
Der philosophische Gedanke	80
Achtsamkeit als innere Einstellung	80
Achtsamkeit und Stressbewältigung	83
Achtsamkeit bewirkt viel	88
Achtsamkeit und Weisheit	98
Meditation – die wohl bekannteste Achtsamkeitspraxis	100
Stufe 6: Mut, Herz und Hingabe	106
Wenn das Wörtchen »wenn« nicht wär, ja ...	106

Mut	107
Herz	113
Hingabe	130
Stufe 7: Körper, Stimme und Sprache	135
Körper	136
Stimme	148
Sprache	157

Modul 3: Inhalt, Dramaturgie und Charisma	169
--	------------

03

Einführung	170
Stufe 8: Der Inhalt	171
Zunächst geht es um dich!	171
Der Aufbau deines Inhalts	174
Interaktionen	179
Stufe 9: Dramaturgie und Inszenierung	183
Wirklichkeit oder Einbildung?	183
Die Vorbereitung auf deinen Auftritt	184
Die Bühnenperformance	189
Die Selbstpräsentation im Vorstellungsgespräch	196
Stufe 10: Charisma	203
Stark und charismatisch wirken	206
Sind charismatische Menschen Führungspersönlichkeiten?	207
Charisma und Narzissmus liegen oft nah beieinander	207
Er/Sie kam, sah und wirkte!	208
Die Vision einer umjubelnden Rede	211
Das Geheimnis charismatischer Menschen	216

Epilog

222

Danksagungen

223

Über den Autor

224

Literatur

225

Bildnachweis

225