

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Einleitung	11
Präsizienz – 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

02°	Modul 2: Den persönlichen Ausdruck entfalten und Präsenz zeigen	57
	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
<hr/>	
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

04°

Ausklang mit Anhang	221
Epilog	222
Danksagungen	223
Über den Autor	224
Literatur	225
Bildnachweis	225