
Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
1 Fünf Situationen der Unsicherheit	11
1.1 Situation 1: Sobald Autoritäten im Raum sind, werde ich unsicher	11
1.2 Situation 2: Vor Leuten reden, macht mich nervös	15
1.3 Situation 3: Wenn ich es nicht zu 100% weiß	17
1.4 Situation 4: Ich kann nicht Nein sagen	18
1.5 Situation 5: In Meetings gehe ich unter und sage nichts	19
2 Selbstbewusstsein – Klarheit – Stärke	21
2.1 Drei elementare Fragen über das eigene Selbst	21
2.2 Drei Wege aus dem Opferland	24
2.2.1 Weg 1 aus Opferland: Das System ändern	25
2.2.2 Weg 2 aus Opferland: Sie verändern ihr Verhalten oder Ihre Einstellung zu den Menschen im System	27
2.2.3 Weg 3 aus Opferland: Sie verlassen das System bzw. die Situation	29
2.3 Die eigenen Minderwertigkeitskomplexe erkennen	29
2.4 So verstehen Sie Ihre Einstellung zu Ihnen selbst und zu anderen	33
2.4.1 Die prägenden Jahre der Kindheit	33
2.4.2 Selbsttest: Diagnose Ihrer Lebensanschauung	34
2.5 Wie Sie das Fremdwertgefühl zum Selbstwertgefühl entwickeln	38
2.5.1 Faktor 1: Die Botschaften in der Kindheit	39
2.5.2 Faktor 2: Feedback im Hier und Jetzt von wichtigen Personen ..	41
2.5.3 Faktor 3: Die Macht des Selbstbewusstseins	46
2.5.4 Übung: Selbstbewusstsein	47
2.5.5 Übung: Selbstreflexion	49
2.6 Sie sind wertvoll	50
3 Ich bin, was ich glaube zu sein	51
3.1 Finden Sie Ihre negativen Glaubenssätze	52
3.1.1 Wie Glaubenssätze wirken	53
3.1.2 Übung: Erkennen Sie Ihre negativen Glaubenssätze	56
3.1.3 Selbsttest: Entdecken Sie Ihre eigenen Glaubenssätze	56
3.2 Wie Sie Glaubenssätze ändern	61
3.2.1 Methode 1: Mal das Gegenteil tun	61
3.2.2 Methode 2: Das Zwiebelprinzip	62
3.2.3 Methode 3: Reframing	66

3.2.4	Methode 4: Spiegelenergie	69
3.2.5	Methode 5: »21 – 3 – Alpha«	70
4	Faken geht auch	73
4.1	Von außen nach innen	75
4.2	Alles ist in uns	77
4.3	Benutzen Sie Ihre Biografie, um zu überzeugen	79
5	Statusspiele	83
5.1	Statusmerkmale	86
5.2	Status verändern	89
5.3	Die Statuswippe	91
6	Embodiment – Zusammenspiel von Körper und Psyche	95
6.1	Power Pose 1: Wonder Woman	98
6.2	Power Pose 2: Chefsessel	99
6.3	Power Pose 3: Marathonsieger	100
6.4	Power Pose 4: Geschäftsführer	101
6.5	Power Pose 5: Der lässige Typ	102
7	Körpersprache	103
7.1	Körperhaltung	104
7.2	Gangart	106
7.3	Mimik	106
7.4	Augen	107
8	Der erste und der zweite Eindruck	111
8.1	Der körpersprachliche Ausdruck	112
8.2	Die Kleidung, Frisur, Make-up	114
8.3	Der Augenkontakt – Fenster zur Seele	115
8.4	Die Sprache und Stimme	116
8.5	Körpergeruch	118
8.6	Der Haloeffekt	119
8.7	Die zweite Chance gibt es auch	120
9	Intuition – die wirkungsvollste Superkraft	123
9.1	Intuition verstehen	123
9.2	Intuition und Spiegelneuronen	125
9.3	Spiegelneuronen und Außenwirkung	126

10	Mind-Killer	129
10.1	Mind-Killer 1: Ich bin nicht intelligent!	129
10.2	Mind-Killer 2: Katastrophen werden passieren	132
10.3	Mind-Killer 3: Sich und anderen Druck machen	136
10.4	Mind-Killer 4: Die Selbstverleugnung	139
10.5	Mind-Killer 5: Die Übermotivation	140
11	Sprache als Machtinstrument	143
11.1	Zehn Tricks, um souveräner zu kommunizieren	143
11.2	Die elf mächtigsten Codes der Manipulation	144
11.3	Argumentieren unter Stress	146
11.4	Totschlagargumente	148
11.5	Absolut tödlich	152
11.6	Sprechen Sie »limbisch«	153
11.7	Alle Persönlichkeiten auf einmal überzeugen	159
12	Jetzt geht's los	161
13	Ich bin's!	165
	Literaturverzeichnis	167
	Stichwortverzeichnis	169