

Cornelia Topf

Souverän!

Wie Sie stark auftreten - auch wenn Sie sich
nicht wirklich so fühlen

Kösel

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| Vorwort für starke Auftritte | 9 |
| Bringen Sie sich in Stimmung! | 13 |
| Zittrige Knie | 13 |
| Wirkung ist alles | 14 |
| Gefühlte Haltung ist gelebte Wirkung | 17 |
| Mood Management | 20 |
| Wir affektiven Amateure! | 25 |
| Auf einen Blick: Stimmung – Haltung – Wirkung | 29 |
| Erkennen Sie Ihre Wirkung! | 31 |
| Wie wirken Sie? | 31 |
| Kennen Sie Ihre Marotten! | 35 |
| Bin ich eine Zicke? | 41 |
| Authentisch, aber marottenfrei! | 44 |
| Das Geheimnis Ihrer Wirkung | 45 |
| Auf einen Blick: Erkennen Sie, wie Sie wirken! | 48 |
| Was glauben Sie denn? | 49 |
| Ihre Gedanken sind Ihr Schicksal | 49 |
| Der Denk-Check | 52 |
| Disputieren Sie! | 54 |
| Lassen Sie das Kind zu Hause! | 56 |
| Ganz stark werden | 59 |
| Bequem wirkt billig | 62 |
| Der Fall Caroline | 63 |
| Auf einen Blick: Glauben und wirken Sie! | 65 |

| | |
|---|-----|
| Spüren Sie sich rein! | 67 |
| Schlecht drauf sein, gut wirken | 67 |
| Gefühle leiten uns | 68 |
| Ein Gefühl dafür entwickeln | 69 |
| Das Feel-it!-Training | 71 |
| Sukzessive Approximation | 73 |
| Angst, zu versagen | 75 |
| Das beste Vorbild | 76 |
| Embodiment | 77 |
| Situations-Transfer | 78 |
| Was sollen denn die andern davon halten? | 79 |
| Auf einen Blick: Fühlen Sie es! | 81 |
| | |
| Setzen Sie auf Ihre Stärke! | 83 |
| Es steckt so viel mehr in Ihnen! | 83 |
| Ignorieren Sie Ihre Schwächen! | 85 |
| Nutzen Sie Ihre Stärke! | 86 |
| Der BSA – Bright Spot Approach | 88 |
| Bringen Sie Ihre generelle Stärke ein! | 90 |
| Die Eichhörnchen-Strategie | 91 |
| Für Fortgeschrittene: Loben Sie Ihre Schwächen! | 92 |
| Keine Killer-Stärken! | 93 |
| Seien Sie so stark! | 95 |
| Auf einen Blick: Vertrauen Sie Ihrer Stärke! | 96 |
| | |
| Sagen Sie Ihre Meinung! | 97 |
| Seien Sie kein Politiker! | 97 |
| Legen Sie sich eine Meinung zu! | 98 |
| Machen Sie den Mund auf! | 99 |
| Kommen Sie vom Baum runter! | 102 |
| Machen Sie mir den Luther! | 103 |
| Sprache, die beeindruckt | 105 |
| Geht das auch konkret? | 107 |

| | |
|--|-----|
| Was genau bedeutet »konkret«? | 108 |
| Sagen Sie was Nettes! | 109 |
| Warum es sich lohnt | 111 |
| Auf einen Blick: Sagen Sie es! | 112 |
| | |
| Erfüllen Sie Erwartungen! | 113 |
| Der Fettnäpfchen-Effekt | 113 |
| Wer redet, erfährt nichts | 115 |
| Der Erwartungs-Detektiv | 117 |
| Erfolg via Erwartung | 119 |
| Der kleine Gott des Alltags | 120 |
| Was tun mit Erwartungen? | 121 |
| Das Hemd-Rock-Paradoxon | 123 |
| Was man von Ihnen erwartet | 125 |
| Erwartungen für Fortgeschrittene | 126 |
| So ein Idiot! | 127 |
| Auf einen Blick: Was wird erwartet? | 129 |
| | |
| Tun Sie es trotzdem! | 131 |
| Wenn ich besser drauf bin ... | 131 |
| Berts Irrtum | 132 |
| Das Trotzdem-Rezept | 133 |
| Feelings are not Facts | 135 |
| Das Gegengewicht-Rezept | 136 |
| Das Reframe-Rezept: Drehen Sie den Spieß um! | 137 |
| Übertrumpfen Sie! | 139 |
| Objektiv im Nachteil: Das Fokus-Rezept | 141 |
| Der Extremfall: Null Bock | 142 |
| Das Kompensations-Rezept | 143 |
| Das Dalai-Lama-Rezept | 144 |
| Die Benchmark-Technik | 145 |
| »Heut ist nicht mein Tag!« | 146 |
| Vier einfache Rezepte | 147 |

| | |
|---|-----|
| Nichts hält mich auf! | 148 |
| Auf einen Blick: Mies fühlen und trotzdem gut wirken! | 149 |
| Wer dranbleibt, wird belohnt! | 151 |
| Beharrlichkeit schlägt Talent | 151 |
| Es geht auch ohne Motivation | 153 |
| Wenn es nicht anders geht | 155 |
| Fehler sind gut! | 156 |
| Belohnen Sie sich! | 159 |
| Die Welt ist Ihre Tenniswand | 160 |
| Das ultimative Training: Inner Coaching | 162 |
| Welcome to the Revolution! | 163 |
| Auf einen Blick: Dranbleiben! | 164 |
| Machen Sie es! | 165 |
| Brauchen Sie Starthilfe? | 165 |
| Machen Sie es passend! | 166 |
| Bleiben Sie authentisch! | 168 |
| Das Flirt-Paradoxon | 169 |
| Extrem authentisch | 172 |
| Normative Zumutungen | 174 |
| Entdecken Sie den Fiesling in sich! | 176 |
| Der Weg ist das Ziel | 177 |
| Ein extremes Rezept: Attitüde Persistence | 178 |
| Auf einen Blick: Machen Sie's einfach! | 181 |
| Nachwort zum gelungenen Auftritt | 183 |
| Zum Weiterlesen | 185 |