

Eva Wlodarek

Selbstvertrauen stärken und ausstrahlen

KREUZ

Inhalt

Vorwort	9
Einführung: Schluss mit dem Scharlatan-Syndrom	11

1. Die Wurzeln der Unsicherheit

Frühe Einflüsse	20
(V)erwünschte Anpassung	22
Klassische Bremsen für das Selbstvertrauen	23
Entwicklung ist jederzeit möglich	31

2. Schlüsselreize - Turbo in die Vergangenheit

Wunde Punkte	36
Den wunden Punkt entkräften	40
Projektionen auflösen	42

3. Der innere Dialog

Die negative innere Stimme	46
Die Macht der inneren Kritikerin brechen	47
Der Gedankenfilter	50
Das Denken dauerhaft umpolen	51

4. Das Muster ändern

Der innere Auftrag	53
Die Folgen des Musters	61
Das Muster dauerhaft verändern	63
Training zur Veränderung	64
Der Gewinn für Ihr Selbstvertrauen	67

5. Schluss mit dem Perfektionismus!

Wie werden wir zu Perfektionistinnen?	69
Die Peitsche des Perfektionismus	70
Selbstvertrauen gegen den Perfektionismus	75
Selbstmitgefühl zeigen	77
Seien Sie perfekt – aber nicht perfektionistisch	80

6. Sich mit Selbstvertrauen durchsetzen

Allzu nette Menschen leben gefährlich	84
Nein sagen	90
Tipps für das diplomatische Neinsagen	92
Präzise Forderungen stellen	95
Manipulationen erkennen	100
Sich durchsetzen ohne schlechtes Gewissen	103

7. Sich in der Männerwelt positionieren

Männersprache – Frauensprache	107
Zweisprachigkeit im Job	112
Nonverbales Revierverhalten	115
Sich mit Körpersprache sichtbar machen	118
Die richtige Taktik im Spiel der Geschlechter	119

8. Mit Kränkungen souverän umgehen

Verbale Gemeinheiten selbstbewusst parieren	121
Top-Techniken zur Gegenwehr	124
Kränkungen klar begegnen	127
Auf schwere Verletzungen reagieren	129
Den Eigenanteil entdecken	134
Die Königsdisziplin: Verzeihen	136

9. Mit Selbstvertrauen Kontakte pflegen

Der Beziehungs-Check	139
Sich aus unbefriedigenden Beziehungen lösen	143
Gute Kontakte knüpfen	144
Die Kunst des souveränen Small Talks	145
Aktiv zuhören	147
Verbundenheit herstellen	149

10. Kleidung und Stil für das Selbstvertrauen

Der erste Eindruck	162
Wer bin ich?	163
Facetten für spezielle Auftritte	165
Der Erwartung entsprechen	166
Pflicht und Kür im Dresscode	168

11. Öffentliche Auftritte mit Selbstvertrauen meistern

Powersprache anwenden	171
Sich selbstbewusst zu Wort melden	174
Die kleine Rednerschule	177
Der Körper spricht mit	179
Wenn nur das Lampenfieber nicht wäre ...	181
Übung macht die Meisterin	183

12. Selbstvertrauen trainieren

Mit einem Kompaktprogramm starten	187
Einen unsichtbaren Coach buchen	188
Erfolge feiern	191
Selbstvertrauen forever?	194

13. Mit Selbstvertrauen leben

Höchste Zeit für mehr Selbstvertrauen	198
Zurück in die Zukunft	199
Kosmische Unterstützung?	201
Das Geheimnis des Selbstvertrauens	204
Danksagung	206
Quellen und Literatur	207