

Karin Albrecht

DER
GLÜCKSCOACH

Power Posing

Präsent und überzeugend im Alltag



TRIAS



10 **Die Sprache des Körpers**

- 11 Gefühle beeinflussen die Körperhaltung
- 11 Befinden, Körperhaltung und Ausdruck
- 12 Körperhaltung und Hormone
- 12 Kreieren Sie Ihre ganz eigene Kraft-Insel

14 **Power Posen, Power Posing und Power Ich**

- 15 Was sind Power Posen?
- 15 Was ist mit Power Posing gemeint?
- 16 Das Power Ich
- 17 Was sagt die Wissenschaft?
- 20 Lachen macht glücklich

21 Imagination wirkt

22 Was können oder sollen Bilder bewirken?

24 **Die aufrechte Körperhaltung ist zentral**

- 24 Die neutrale Körperhaltung
- 26 Natürlich, schön und verführerisch
- 28 Selbstverständnis und Selbstbewusstsein
- 29 Authentizität

32 **Das Erscheinungsbild**

- 35 Die Macht der Gewohnheit oder die neurale Norm
- 35 Chefin ist die Emotion
- 36 Sich treu sein – sich verändern



40 **Die Power Positionen**

- 41 Die Siegerpose
- 42 Die Königspose
- 43 Der Booster – die Faust als Verstärker

44 **Die Power Übungen**

- 45 Der erste Schritt: Sabotierendes weglassen
- 48 Die Siegerpose: der Stand mit hohem V
- 49 Die Königspose: der Stand mit weitem V
- 50 Die Instant-Notfall-Position im Stehen
- 51 Der Booster: die Faust als Verstärker
- 52 Power Posen im Sitzen
- 53 Die entspannte Ladeposition

54 Die aktive Ladeposition

55 Die Instant-Notfall-Position im Sitzen

56 **Power Extensions**

- 58 Mobilisationen
- 62 Die Atmung
- 63 Glücksbilder
- 63 Das innere Lächeln
- 64 Die Augen – der Blick

66 **Power Posen als Ritual**

- 68 Ritual 1: Power me
- 70 Ritual 2: Relax and do it
- 72 Ritual 3: Power up
- 74 Ritual 4: Don't panic