

Auf einen Blick

Über die Autorin	7
Einführung	19
Teil I: Authentizität: Die Grundlagen	25
Kapitel 1: Der Blick in den Spiegel	27
Kapitel 2: Die Rolle von Vererbung und Erziehung	47
Kapitel 3: Werte, Gefühle und Prioritäten	61
Teil II: Authentisch sein im Alltag	77
Kapitel 4: Jeden Tag ehrlich mit sich selbst sein	79
Kapitel 5: Lebensbeziehungen authentisch gestalten	93
Kapitel 6: Konflikte authentisch lösen	109
Teil III: Authentizität im Berufsleben	129
Kapitel 7: Beruflicher Erfolg durch Authentizität	131
Kapitel 8: Sich selbst authentisch positionieren	145
Kapitel 9: Authentizität schützt vor Burn-out	161
Teil IV: Authentische Körpersprache	173
Kapitel 10: Mit Ausstrahlung überzeugen	175
Kapitel 11: Mit Charisma Menschen begeistern	189
Kapitel 12: Das wahre Selbst erstrahlen lassen	199
Teil V: Konsequenz die eigenen Werte leben	211
Kapitel 13: Abschied vom Perfektionismus	213
Kapitel 14: Aufbruch zum wahren Ich	223
Kapitel 15: Sinnsuche und Wahrhaftigkeit	237

Teil VI: Der Top-Ten-Teil	251
Kapitel 16: Zehn Fakten zur Authentizität	253
Kapitel 17: Zehn alltagstaugliche Übungen für ein authentisches Leben	261
Kapitel 18: Zehn Tipps für eine unverwechselbare Ausstrahlung ..	271
Abbildungsverzeichnis	279
Stichwortverzeichnis	281

Inhaltsverzeichnis

Über die Autorin	7
Widmung der Autorin	7
Danksagung der Autorin	7
Einführung	19
Über dieses Buch	19
Konventionen in diesem Buch	19
Was Sie nicht lesen müssen	20
Törichte Annahmen über den Leser	20
Wie dieses Buch aufgebaut ist	21
Teil I: Authentizität: die Grundlagen	21
Teil II: Authentisch sein im Alltag	21
Teil III: Authentizität im Berufsleben	22
Teil IV: Authentische Körpersprache	22
Teil V: Konsequenz die eigenen Werte leben	22
Teil VI: Der Top-Ten-Teil	22
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	23
Wie es weitergeht	23
TEIL I	
AUTHENTIZITÄT: DIE GRUNDLAGEN	25
Kapitel 1	
Der Blick in den Spiegel	27
Sich selbst erkennen und verstehen	27
Ein Authentizitäts-Tagebuch führen	28
Ehrlich mit sich sein	29
In die Vergangenheit schauen	30
Motive und Bedürfnisse erkennen	31
Die Persönlichkeit entwickeln	34
Talente entfalten	37
Das volle Potenzial nutzen	38
Den eigenen Weg finden	40
Mutig nach vorne schauen	42
Egal, was die anderen sagen	44

Kapitel 2	
Die Rolle von Vererbung und Erziehung	47
Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm	47
Prägungen hinterfragen	49
Seelische Widerstandskraft erhöhen: die sieben Säulen der Resilienz	52
Glaubenssätze verstehen und verändern	53
Überzeugungen identifizieren	53
Distanz zu alten Glaubenssätzen aufbauen	54
Antreiber entmachten	55
Für eigene Bedürfnisse eintreten	56
Keine Angst vor Neuem	58
Kapitel 3	
Werte, Gefühle und Prioritäten	61
Eigene Werte benennen	61
An den Wertvorstellungen orientieren	63
Wertekonflikte authentisch lösen	65
Gefühle ernst nehmen	66
Negative Emotionen verstehen	68
Empathie: Mitgefühl haben	69
Prioritäten setzen	71
Einen Lebenskompass nutzen	72
Resilienz: sicher durch den Sturm segeln	74
TEIL II	
AUTHENTISCH SEIN IM ALLTAG	77
Kapitel 4	
Jeden Tag ehrlich mit sich selbst sein	79
Mit offenen Sinnen in den Morgen	79
Dem Leben positiv begegnen	80
Tagesziele benennen	82
Authentizitäts-Check am Mittag	83
Die eigene Rolle reflektieren	84
Innehalten und sich Zeit nehmen	86
Abendlicher Rückblick	87
Jeder Tag bietet Lernchancen	89
Pläne für den nächsten Tag	91

Kapitel 5	
Lebensbeziehungen authentisch gestalten	93
Jede Botschaft hat vier Seiten	93
Missverständnisse ausräumen	95
Konflikte klären und Gefühle bewältigen	96
Aktives Zuhören und gewaltfreie Kommunikation	98
Menschliche Reibung erzeugt Kälte	99
Authentischer Umgang miteinander	100
Ansprüche an die Partnerschaft hinterfragen	100
Lebenskonzepte thematisieren	101
Wichtig nehmen, was Ihnen wichtig ist	102
Wünsche äußern und Wünsche erfüllen	104
Die Beziehung nicht überfrachten	104
Vom Vorwurf zur Ich-Botschaft	105
Streiten lernen	106
Kapitel 6	
Konflikte authentisch lösen	109
Konflikte erkennen und verstehen	109
Ziele und Werte prüfen	111
Ambivalenz aushalten	112
Motivatoren nutzen	112
Lösungsstrategien erarbeiten	114
Umgang mit äußeren Konflikten	115
Sprechen hilft	116
Kämpfen, vermeiden oder kooperieren	118
Die Perspektive ändern	120
Umgang mit inneren Konflikten	121
Das innere Team nutzen	122
Den inneren Schweinehund bändigen	124
Geduld mit sich selbst	126
TEIL III	
AUTHENTIZITÄT IM BERUFSLEBEN	129
Kapitel 7	
Beruflicher Erfolg durch Authentizität	131
Bestandsaufnahme im aktuellen Job	131
Werte und Prioritäten prüfen	132
Ihre Haltung überprüfen und Konsequenzen ziehen	134
Mit voller Kraft nach vorne	135
Sichtbar werden	137
Überzeugen und begeistern	139

Kooperieren und Führen	140
Arbeitsbeziehungen authentisch gestalten	141
Konflikte lösen und Grenzen setzen	143
Kapitel 8	
Sich selbst authentisch positionieren	145
Die Einzigartigkeit erkennen	145
Mut zur Individualität	146
Sich selbst ernst nehmen	148
Die eigene Marke entdecken und entwickeln	149
Strategisches Selbstmarketing	150
Umgang mit Hindernissen	152
Mit Selbstdisziplin zum Ziel	153
Freude und Erfüllung	154
Authentisch in Vorstellungsgesprächen und Gehaltsverhandlungen	156
Kapitel 9	
Authentizität schützt vor Burn-out	161
Stress macht krank	161
Stressreaktionen im Körper	162
Entspannung hilft Körper, Geist und Seele	163
Burn-out-Gefahr durch fehlende Authentizität	164
Antreiber und Regeln hinterfragen	166
Alle für einen oder jeder gegen jeden	167
Schluss mit der Selbstausbeutung	168
Mögliche Fallen erkennen	168
Authentizität und Selbstachtung	170
Authentischer Umgang mit Fehlern und Kränkungen ..	171
TEIL IV	
AUTHENTISCHE KÖRPERSPRACHE	173
Kapitel 10	
Mit Ausstrahlung überzeugen	175
Authentische Körpersprache	176
Mimik und Gestik	177
Körperhaltung und Sprachmelodie	179
Der erste Eindruck	181
In sich ruhen	183
An die Situation anpassen	184
Mut zeigen und strahlen	186
Checkliste für die authentische Ausstrahlung	187

Kapitel 11
Mit Charisma Menschen begeistern **189**

- Die Macht der Selbstsicherheit 189
- Inspiration und Mut 191
- Präsenz und Individualität 192
- Charisma erkennen und nutzen 193
- Menschen mitreißen und Herzen öffnen 194
- Fels in der Brandung 196
- Checkliste: Die Ausstrahlung aufpolieren 198

Kapitel 12
Das wahre Selbst erstrahlen lassen **199**

- Selbstliebe und Selbstfürsorge 199
- Die Wahrheit des Körpers 201
- Die Bedeutung von Pausen und Auszeiten 203
- Selbstfindung als lebenslanger Prozess 205
- Eigene Stärken bewusst fördern 206
- Regelmäßige Selbstreflexion 207
- Checkliste: Wer ich bin und was ich brauche 210

TEIL V
KONSEQUENT DIE EIGENEN WERTE LEBEN **211**

Kapitel 13
Abschied vom Perfektionismus **213**

- Selbstwertgefühl durch Leistung 213
- Wenn Eltern zu hohe Ansprüche stellen 214
- Versagensängste regulieren 215
- Authentisch statt perfekt 217
- Die Selbstakzeptanz stärken 218
- Innere Freiheit gewinnen 220
- Fragebogen: Wie perfektionistisch bin ich? 221

Kapitel 14
Aufbruch zum wahren Ich **223**

- Attraktive Ziele formulieren 223
- Werteorientierung erhöht die Authentizität 224
- Sich das Leben leichter machen 226
- Den richtigen Zeitpunkt wählen 227
- Meilensteine definieren und Hindernisse analysieren 228
- Rückfall-Trigger erkennen 230
- Erfolgsgedanken denken 232
- Das Verhalten nachhaltig verändern 233
- Handeln ist der Königsweg 234
- Der Lohn der Veränderung 235

Kapitel 15	
Sinnsuche und Wahrhaftigkeit	237
Zu sich selbst stehen.	237
Die innere Sicherheit stärken	238
Zukunftsvisionen entwickeln	240
Die Kraft des Unbewussten nutzen	241
Träume verwirklichen und Routinen durchbrechen.	242
Über sich hinauswachsen	244
Keine Angst vor Widerstand oder Kränkung	246
Fokussierung auf das Wesentliche	247
Wenig hilfreiche Beziehungen hinterfragen.	248
TEIL VI	
DER TOP-TEN-TEIL	251
Kapitel 16	
Zehn Fakten zur Authentizität	253
Jeder Mensch ist einzigartig	253
Wer sich selbst treu ist, wirkt authentisch	254
Selbstakzeptanz kann man üben	254
Fehlertoleranz macht stark	255
Innere Motivation befreit	256
Authentische Kommunikation stärkt das Vertrauen	257
Wer sich zeigt, wird gesehen	257
Lieber das Original als eine Kopie	258
Authentizität macht zufrieden	259
Perfektion ist langweilig	259
Kapitel 17	
Zehn alltagstaugliche Übungen für ein authentisches Leben	261
Eine Werteliste anlegen	261
Die eigenen Bedürfnisse benennen	262
Neinsagen üben	263
An sich glauben	264
Schwächen akzeptieren	264
Bewusst entspannen.	265
Den Tag positiv beginnen	266
Nicht reden, sondern tun	266
Die Konfliktfähigkeit schulen	267
Hilfreiche Beziehungen pflegen	268

Kapitel 18
Zehn Tipps für eine unverwechselbare
Ausstrahlung **271**

- Das Spiegelbild lieben lernen..... 271
- Die eigene Schönheit hervorheben 272
- Selbstreflexion und Selbstfürsorge..... 273
- Blickkontakt halten 274
- Aufrecht stehen und gehen 274
- Die Stimme bewusst einsetzen 275
- Emotionen regulieren 275
- Trigger erkennen 276
- Lächeln und Wohlwollen zeigen 277
- Freundlich und charmant sein..... 277

Abbildungsverzeichnis..... **279**

Stichwortverzeichnis **281**

