

Inhalt

Vorwort	9
1. Charisma heute – Mut und Ehrlichkeit	11
1.1 Der Klügere schweigt?	13
1.2 Angst vor Charisma.	14
1.3 „Sei wie das Veilchen im Moose ...“	15
1.4 Der Wunsch, etwas Besonderes sein zu wollen	16
1.5 Definition von Charisma	17
2. Der Retter auf dem weißen Pferd	19
2.1 Charisma als Zuschreibung	20
2.1.1 Menschliche Grundbedürfnisse: Sicherheit, Bindung und Selbstwert ..	21
2.1.2 Grundbedürfnisse in schwierigen Zeiten	22
2.1.3 Charisma und Souveränität – der SBS-Faktor	23
3. Aus Hirnforschung und Psychologie	25
3.1 Status – Häuptling oder Häschen?	26
3.1.1 Status und Körpersprache	27
3.1.2 Platz da – warum es nicht egal ist, wo Sie sitzen	27
3.1.3 Zeitzeichen – Zeichen der Zeit	29
3.1.4 Ich schau dir in die Augen, Kleines	30
3.1.5 Die Königsdisziplin – Statusflexibilität	31
3.1.6 Werden Sie Statusspezialist	32
3.2 Spiegelneuronen – Intuition vom Feinsten	35
3.2.1 Wenn die Chemie stimmt	36
3.2.2 Verbundenheit als Lebensprinzip	37
3.2.3 Informationsdiät – Achten Sie auf Ihre Spiegelneuronen	38
3.2.4 Emotionaler Kontakt und unbewusste Signale.	39
3.2.5 Nonverbale Bedeutungserteilung.	41

3.3	Die vier Kontaktqualitäten – Die Beziehung zählt	42
3.4	Emotionales Priming – Ihr Wort wirkt	46
3.4.1	Selbstpriming – Achtung bei Selbstgesprächen	47
3.4.2	Hypnotische Primings für positive Kommunikation	50
3.4.3	Vorsicht Fettnapf	52
4.	Persönliche Reife	55
4.1	Etwas weitergeben	56
4.1.1	Blick zurück im Stolz	56
4.1.2	Was will ich noch erleben und bewirken?	59
4.1.3	Kurskorrektur	60
4.1.4	Hoffen und Harren macht Menschen zum Narren	62
4.1.5	Am Ball bleiben	63
4.2	Mentale Disziplin – Stimmt Ihr Mindset?	66
4.2.1	Schwächen aufdecken oder Stärken ausbauen?	68
4.2.2	Kultivieren Sie Ihr Teilzeitcharisma	70
4.2.3	Charisma und Zuversicht	71
4.2.4	Denkstrukturen von Spitzenmanagern	73
5.	Begrenzungen überwinden	75
5.1	Die innere Erlaubnis	76
5.1.1	Die Trägheits-Falle	77
5.1.2	Der Charisma-Check	79
5.1.3	Hallo Leben – Angst plus Atmen ergibt Abenteuer	81
5.2	Mut und Klarheit	84
5.2.1	Der B.R.A.V.-Reflex	84
5.2.2	Das M.U.T.-Profil	86
5.2.3	Feedbackmangel – Feedbackhunger	87
5.3	Der unterstützende-provokative Stil (UPS!)	90
5.3.1	Von der Leichtigkeit direkt zu sein	90
5.3.2	Worauf Sie achten müssen	92

6. Charisma und Sprache	95
6.1 Emotionale Eloquenz	96
6.1.1 Einfach mehr wahrnehmen	97
6.1.2 Body talk – sprechen können ohne Worte	99
6.1.3 Gefühlstransfer – emotionale Ansteckung	100
6.1.4 Sprachliches Facetting – wie reizvoll sind Sie?	101
6.2 Speak limbic – das Gehirn ansprechen	105
6.2.1 Wie steigert man die Betriebstemperatur?	106
6.2.2 Change-Talk – Sprechen Sie die Sprache der Veränderung!	108
6.2.3 Präzise Change-Talk Muster	109
7. Charisma Coaching – Von der Ausstrahlungskraft zur Anziehungskraft .	113
7.1 Zum Umgang mit Zielen	114
7.1.1 Überforderung erkennen	116
7.1.2 Die Erfolgspyramide – Aufbau charismatischer Kraft	116
7.2 Kultivieren Sie Tugenden	122
7.2.1 Aufmerksamkeit – Seien Sie doch mal ganz da	122
7.2.2 Disziplin, die unterschätzte Ressource	123
7.2.3 Freiheit und Muße	125
7.2.4 Männliche und weibliche Kraft	126
7.3 Charisma im Job	129
7.3.1 Vorsicht: Ego-Fallen im Job	129
7.3.2 Ohne Vertrauen ist es schwer	131
7.3.3 Lüge, Inkongruenz und Glaubwürdigkeit	133
7.3.4 Verpflichtung zu Charisma	134
7.3.5 Zusammenfassung – Kurzcheck	135
Literatur	137
Zum Gebrauch der Praxis-CD	139