

# Inhaltsverzeichnis

Danksagung _____	7
Vorwort _____	8
Die Autoren _____	10
<b>Einführung</b> _____	11
Der Sieben-Tage-Plan zu mehr Selbstvertrauen _____	11
<b>1. Tag – Der erste Schritt</b> _____	19
Was ist Selbstbewusstsein? _____	19
Echtes oder falsches Selbstbewusstsein? _____	21
Fallstudien _____	25
<b>2. Tag – Selbst-Bewusstsein</b> _____	29
Unsere Vergangenheit _____	29
Unsere Wahrnehmung der Ereignisse _____	32
Sich selbst verstehen – der PAC-Fragebogen _____	34
Wie Sie Ihr PAC-Profil interpretieren _____	42
<b>3. Tag – Wirkung</b> _____	55
Der erste Eindruck _____	55
Körpersprache _____	59
Gesichtsausdruck _____	63
Blickkontakt _____	63
Körperhaltung _____	65
Gesten _____	66
Berührung _____	67
Distanz _____	67
Räum dir Raum ein _____	68
Entspannung _____	69
Motivation _____	72
Belohnungen _____	83
<b>4. Tag – Denken</b> _____	93
Analysieren Sie Ihr Denken _____	93
Negative Denkmuster _____	96

---

Positives Denken _____	99
Fallstudien _____	111
<b>5. Tag – Gefühl _____</b>	<b>121</b>
Fähigkeiten emotionaler Kompetenz _____	121
Streicheleinheiten _____	125
Der Umgang mit schwierigen Menschen _____	132
Emotionales Coaching _____	146
Fallstudien _____	155
<b>6. Tag – Handeln _____</b>	<b>161</b>
Neue Menschen kennen lernen _____	161
Überzeugend präsentieren _____	165
Die richtige Körpersprache für Ihren Vortrag _____	180
Fallstudie _____	187
<b>7. Tag – Selbstbewusst bleiben _____</b>	<b>193</b>
Ziele und Zielsetzung _____	193
Menschen, die Sie unterstützen und ermutigen _____	196
Energiequellen finden _____	197
Strategien überdenken _____	198
Den Erfolg visualisieren _____	200
Fallstudie _____	202
<b>Anhang _____</b>	<b>209</b>
Die Autoren und Gasttherapeuten _____	209
Quellenangaben _____	210
<b>Literaturverzeichnis _____</b>	<b>213</b>
<b>Stichwortverzeichnis _____</b>	<b>215</b>