

Inhalt

Einleitung: Routinen ändern	7
1. Ein starkes „Standing“: Entwickeln Sie Körperstabilität	11
1.1 Das passende Haltungsmodell	12
1.2 Der Gang	13
2. Die Atmung	17
2.1 Achtsam atmen.....	18
2.2 Atmen bedeutet dehnen	18
2.3 Bauchmuskel- und Zwerchfelltraining	20
3. Schulter, Nacken, Unterkiefer	25
3.1 Lockerungsübungen für Schultern und Nacken	25
3.2 Lockerungsübungen für den Unterkiefer	27
3.3 Den Fokus erweitern – Lockerung für Hals- und Nackenmuskulatur.....	28
3.4 Den Kiefer ausstreichen	30
4. Verborgene Energien entdecken	31
4.1 Energie durch den Körper fließen lassen.....	32
4.2 Bahnenfahren – Atmung und Konzentration stärken	33
4.3 Bis hierher und nicht weiter – die persönliche Distanzzone wahren.....	36
4.4 Ruhe und Fokus	38
5. Konzentrationstraining und Achtsamkeitsübungen	39
5.1 Konzentrationsübungen.....	40
5.2 Augentraining.....	42
5.3 Müdigkeit verjagen	43
5.4 Pausen lernen.....	44
5.5 Achtsamkeit	44
6. Unsere Stimme	51
6.1 Übungen aus dem Sprechtraining.....	52
6.2 Helle und dunkle Vokale sprechen.....	54
6.3 Konsonanten	55

6.4	Ursachen für Stimmstörungen	59
6.5	Reflexzonenmassage für Augen, Nase und Ohren	61
6.6	Tipps für eine bewusst eingesetzte Sprache	63
6.7	Freies Reden	65
6.8	Vorträge und Reden halten.....	68
6.9	Das Bewerbungsgespräch.....	70
7.	Körpersprache	71
7.1	Der erste Eindruck.....	71
7.2	Status.....	74
7.3	Die Sprache unserer Hände	78
7.4	Gestik und Mimik.....	82
7.5	Meeting vor dem Bildschirm.....	85
7.6	Kleidung	86
7.7	Körperduft.....	87
8.	Lampenfieber	89
8.1	Nutzen Sie Lampenfieber für Ihre Zwecke!.....	90
8.2	Schnelle Hilfe bei einem Blackout	92
8.3	Power durch „Posing“	93
9.	Teambuilding	95
9.1	Was macht gute Teamarbeit aus?.....	95
9.2	Teamkollegen besser kennenlernen.....	99
9.3	Gesprächsführung	104
10.	Neues Team – neues Kennenlernen	107
10.1	Kennenlernspiele.....	107
10.2	Übungen zur Steigerung der Kreativität und Konzentration im Team.....	109
11.	Ziele	117
Dank	119
Literaturverzeichnis		121