

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>6</b>
<b>1. Die Magie des ersten Augenblicks</b>	<b>8</b>
Die drei verschiedenen Ebenen des Charismas	10
Für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance	14
<b>2. Einheit von Körper, Seele und Geist</b>	<b>18</b>
Einheit von Denken, Fühlen und Handeln	19
Wahrnehmungsblockaden beseitigen	22
Sendungsbewusstsein	27
<b>3. Das Geheimnis non-verbaler Kommunikation</b>	<b>32</b>
Das körperliche Zentrum	33
Der sichere, zentrierte Stand und Gang	38
Natürliche Autorität durch authentische Gestik	43
<b>4. Professionelles Sprechen</b>	<b>48</b>
Ohne Atmung kein Leben	49
Atemstütze	52
Die Sprechstimmlage	54
Verständliche Artikulation	56

<b>5. Die Arena gehört Ihnen</b>	<b>62</b>
Vor der „Höhle des Löwen“	63
Auf in den Kampf!	67
Die Rede würzen	68
<b>Nachwort</b>	<b>74</b>
<b>Die Autorin</b>	<b>75</b>
<b>ManageActing®</b>	<b>77</b>
<b>Stichwortregister</b>	<b>78</b>