

Vorläufiges Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Vergiss alles, was du je über Körpersprache gehört hast

Veronika 1

Ich dachte, ich falle tot um

Die Balance macht dein Leben leichter

Mit einem Fingerschnipp in dein Selbstbewusstsein

Körperwörterbuch

Nimm dir den Raum, den du benötigst

Aufgeben ist keine Option – Veronika 2

Veronika geht ein Licht auf

Die Richtungen der Emotionen

Wie du die Stresshaltung hinter dir lässt – Oberkörper nach vor

Wie du lernst, deinen Körper zu lesen

Die Zweiflerin

Sekundenschnell in deine Mitte

Wie du ab dem ersten Moment überzeugst

Charisma mit Gänsehauteffekt

So wie du denkst, so gehst du

Sei offen für das Schöne im Menschen

Sprache ist eine Maske

Charisma mit Gänsehauteffekt

Nimm dir den Raum, den du benötigst

Der ultimative Stresstest

Stress lass nach

Spiegelneuronen

Wie du dein Charisma aktivierst

Embodiment – Nutze die Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche

Der Atemkreis – dein Lebens-Elixier

Erdung macht das Leben leichter

Atme den Stress weg

Schluss mit Bewertungen

Wie, du lernst, deine Körpersprache zu lesen

Wie du die Dynamik findest, die dir guttut

So erkennst du deine Stärken

Wie du präsent und klar kommunizierst