

# Inhalt

<b>Eine positive Ausstrahlung – aber wie?</b>	<b>5</b>
▪ Die Basis einer positiven Ausstrahlung	6
▪ Was hat die Wahrnehmung Ihres Körpers mit Ihrer Ausstrahlung zu tun?	11
▪ Werden Sie authentisch!	15
<b>Finden Sie Ihr inneres Gleichgewicht</b>	<b>19</b>
▪ Mit einer zentrierten Körperhaltung gewinnen	20
▪ Im Einklang mit Ihrem inneren Rhythmus	27
▪ Natürlich-souverän sitzen und stehen	38
▪ Im Gang natürlich Haltung zeigen	57

<b>Lassen Sie Ihren Körper sprechen .</b>	<b>67</b>
▪ Das Atmen – Basis Ihres Wohlbefindens	68
▪ Entdecken Sie Ihre echte Stimme	74
▪ Was in Ihrem Gesicht geschrieben steht	81
▪ Ihr gestisches Spiel	91
<b>Wie Sie auf andere wirken</b>	<b>103</b>
▪ Selbst- und Fremdbild erkennen	104
▪ Sich und anderen natürlich-souverän begegnen	112
▪ Exkurs: Lachen mit Erfolg	119
▪ Stichwortverzeichnis	123