

INHALTSVERZEICHNIS

Es geht auch anders!	9
1 Wer ist Chef im Ring? Botenstoffe, die rastlosen Zeremonienmeister	13
2 Achtsamkeit im Gepäck Muster aufdecken und verändern mit Achtsamkeit & Co	41
3 Ich atme ... Mit der Atmung innere und äußere Balance finden	77
4 Hört mich hier jemand?! Die eigene Stimme als Visitenkarte	101
5 Steh' gerade! Warum Körperhaltung nicht gleich Körpersprache ist	145
6 So habe ich das nicht gemeint! Wie Sie überzeugend sagen, was Sie meinen	175
7 Ich steh' dazu! Akzeptanz erreichen, ohne sich zu »verbiegen«	221
Kurz vor Schluss	251
Literaturverzeichnis	253
Über den Autor	259
Ihre Notizen	261