

Inhaltsverzeichnis

Anmerkung	7
Vorwort	8
1 Wie Sie mit Fitness und Körpergefühl erfolgreich werden und bleiben	10
2 Stellen Sie sich doch mal in den Mittelpunkt! ..	13
3 Was ist Fitness – was Körpergefühl?	19
4 Genderunterschiede der Körpersprache	27
5 Bodyfeedback – oder: Warum wir uns tatsächlich selbst motivieren können	30
6 Ganzheitlich agieren – ganzheitlich kassieren ..	37
Wie Sie mit Ihren Füßen Ihren Standpunkt vertreten	38
Geschmeidige Beine, damit Sie allen davonsprinten!	44
Die Intuition sitzt im Bauch – so können Sie ihn stärken	51
Ein schöner Po – damit Ihre Neider Sie mal ... (na, Sie wissen schon!)	57
Brust raus, Bauch rein – wie Sie eleganten Stolz zeigen können!	60
Starke Schultern zum Anlehnen – so bekommen Sie diese	64

Wie Sie Rückgrat beweisen	69
Verleihen Sie Ihren Aussagen mit der richtigen Gestik Nachdruck: Arme und Hände	74
Stärken Sie Ihren Nacken – er ist der Sitz Ihrer Anmut	80
7 Klassische Kompetenzsituationen und effiziente Übungen	84
Das Meeting	86
Die Präsentation	89
Die Auftragsbesprechung/Verhandlung	92
Die Konfliktsituation	94
8 Körpergefühl auf Reisen – Tipps für unterwegs	97
9 Mens sana in corpore sano!	
Wie Essen Leib und Seele zusammenhält.	102
10 Quickguide: Tipps für den Alltag – Tipps für Ihr Selbstvertrauen	109
Literaturverzeichnis	114
Stichwortverzeichnis	117
Über die Autorin	120