

Vorwort

1	Aufbruch in ein neues Leben	1
1.1	Ewig so weitermachen?	1
1.2	Kümmern Sie sich auch mal um sich selbst	2
1.3	Feilen Sie an Ihrem Image	3
1.4	Verfolgen Sie konsequent ein hohes Ziel	4
1.5	Investieren Sie in Ihre Persönlichkeit	5
1.6	Intuition – Ihre Hotline nach innen	7
1.7	Energie ohne Ende: Fließen Sie mit	8
2	Eine auffallende Erscheinung	10
2.1	Präsentieren Sie Ihre Schokoladenseite	10
2.2	Wir gehen shoppen für den Job	12
2.3	Positive Ausstrahlung – so wird sie verstärkt	19
2.4	Mit jeder Bewegung mentale Kraft demonstrieren	20
2.5	Über 40? Ihre ganz persönliche Verjüngungskur	23
3	Arbeit muss nicht mühsam sein	29
3.1	Zehn goldene Regeln für Erfolgsmenschen	29
3.2	Knüpfen Sie Netzwerke mit Potenzial	31
3.3	Arbeitsplatz und Statussymbole	33
3.4	Noch kompetenter durch Zusatzqualifikationen	35
3.5	Glänzen Sie im Meeting	36
3.6	So kommt die zündende Idee	39
3.7	Optimieren Sie Ihre Korrespondenz	44
3.8	Vom Umgang mit lästigen Zeitgenossen	47
3.9	Vergessen Sie nicht Lob und Dank	50
3.10	Gewinnen mit Charme und Humor	53
3.11	Kritik macht Feinde	55
4	Strahlen Sie im Rampenlicht	58
4.1	Die wichtigsten Tipps zur Selbstdarstellung	58
4.2	Ihr Auftritt – überzeugend und ermunternd	59

4.3	Geschäftsfreunde perfekt betreuen	66
4.4	Dreizehn goldene Regeln für professionelle Umgangsformen	85
4.5	Small Talk – das verbindende Gespräch am Rande	87
4.6	Achten Sie auf den „Zufall“	91
5	Jetzt wird Inventur gemacht.....	95
5.1	Schütteln Sie gedanklichen Ballast ab	95
5.2	Bewegen Sie sich nur in bester Gesellschaft	97
5.3	Weg mit den Zeitfressern ohne Nutzwert.....	98
5.4	Lassen Sie Ihre Schwächen links liegen.....	101
5.5	Wie Sie der Stressfalle entgehen	104
5.6	Genügend Zeit für Rückzug und Spaß	110
5.7	Deprimiert? Sofort raus aus der Opferrolle!	111
5.8	Unsichere Zeiten: Womit könnten Sie sonst noch Geld verdienen?	116
6	Erfinden Sie sich neu	118
6.1	Entwickeln Sie eine Vision von sich selbst.....	118
6.2	Die Energie folgt der Aufmerksamkeit	121
6.3	Glücksgefühl durch Konzentration.....	122
6.4	Immer nur die Lösung im Fokus	123
6.5	Belohnen Sie sich für jede Etappe	126
6.6	Checkliste für Ihre Intuition.....	129
	Schlusswort	132
	Weitere Literaturtipps	133
	Stichwortverzeichnis	134
	Die Autorinnen.....	136