

# Inhalt

Vorwort 9

## EINLEITUNG

Auf dem Weg zur einzigartigen Persönlichkeit 13

Entdecken Sie, „wer Sie wirklich sind“ 14

Die VUCA-Welt und der fokussierte Mensch 16

Was Sie mit diesem Buch erreichen können 23

Haltung entwickeln und zeigen  
macht Persönlichkeit aus 25

Haltung als innerer Kompass 26

Haltung zu sich selbst entwickeln 30

Haltung zu anderen Menschen entwickeln 36

Haltung, Einzigartigkeit und Fokussierung 43

## FOKUSSIERUNGSSTRATEGIE 1

Auf dem Weg zum persönlichen David 45

Auf dem Weg zu Ihrem besten Ich:

Zehn Denkanstöße 47

Perzeption und Performance:  
Ohne die richtige Wahrnehmung Ihrer Person  
geht gar nichts **71**

#### **FOKUSSIERUNGSSTRATEGIE 2**

**Die wertegetriebene Kernbotschaft  
der fokussierten Persönlichkeit als Leitstern 77**

Die eigene Haltung auf den Punkt bringen **78**  
In sieben Schritten zur Kernbotschaft **86**

#### **FOKUSSIERUNGSSTRATEGIE 3**

**Andere Menschen begeistern und mitreißen 99**

Jumping out of the box **100**  
Empathie als Schlüsselfaktor **102**  
Wege und Strategien, um andere Menschen  
für Ihre Kernbotschaft zu begeistern **104**  
Der goldene Tipp **119**

#### **FOKUSSIERUNGSSTRATEGIE 4**

**Stärken stärken und Resilienz aufbauen 121**

Auf der Suche nach der inneren Energie-Tankstelle **123**  
Weg vom Defizitdenken und hin zur Stärkenfokussierung **128**  
Optimistisch denken **130**  
Selbstwirksamkeit erhöhen **132**  
Vermeiden, was man nicht will **134**  
Die Kraft der inneren Stimme **137**  
Tipps für die Krisenbewältigung **140**

## **FOKUSSIERUNGSSTRATEGIE 5**

**Mut fassen und sich selbst für den  
eigenen Transformationsprozess gewinnen 145**

Selbstzweifel als Lernprozess begreifen **146**

Raus aus dem Tal der Tränen –

Veränderungsbereitschaft stärken **149**

Rein ins Tun – aber ohne Altlasten **156**

## **PSYCHOLOGISCHES MIND-SET**

**Das Kraftzentrum des fokussierten Menschen 161**

Das Kraftzentrum: Eins sein mit sich selbst **162**

Der Königsweg: Die Fähigkeit zur Selbstreflexion **170**

Geistige Klarheit gewinnen **172**

Ausstrahlung und natürliche Autorität **175**

Der unbändige Wille zur Gestaltung **177**

Mit kraftvoller Gelassenheit und Humor  
zur fokussierten Persönlichkeit **180**

**Der Kommunikations-Navigator  
für die fokussierte Persönlichkeit 183**

Geschichten und Bilder nutzen **184**

Von Mensch zu Mensch kommunizieren **188**

Mit Win-win-Einstellung Basis für  
tragkräftige Beziehungen schaffen **194**

Mit digitalem Fußabdruck die eigene Marke stärken **199**

Als fokussierte Persönlichkeit eine *Executive Personal Brand Strategy* in zehn Schritten entwickeln und umsetzen 205

Mit EPBS® zur wahrnehmbaren Außendarstellung der Persönlichkeit 206

Praxisbeispiel „Führungskraft“: vom Rohdiamanten zum strahlenden Diamanten 209

Danksagung 223

Literatur und Quellen 225

Stichwortverzeichnis 231

Die Autorin 235