

Inhalt

Einleitung	7
Grundlagen	9
Basisübung: Innehalten	17
Basisübung: 5-5-5-Atmung	23
Basisübung: Schnelle Muskelentspannung	29
Basisübung: Persönliche Ziele	37
Basisübung: Persönliche Überzeugungen	49
Emotionaler Ausdruck – Mimik und Gestik	61
Emotionaler Ausdruck – Stimme	67
Augengymnastik	73
Motivationsvortrag	79
Suggestive Formeln Selbstsicherheit	87
Hypnoseformeln Selbstsicherheit	93
Planvolles Vorgehen	101
Literatur	112