



Ann-Christin Baßin

Sicheres Auftreten

Ein Trainingsbuch

humboldt – Psychologie & Lebensgestaltung
2008. 184 Seiten, 17 Abbildungen
12,5 x 18,0 cm, Broschur
ISBN 978-3-89994-210-1
€ 7,90

Selbstsichere Menschen sind erfolgreicher als jene, die sich mit Versagensängsten plagen. Dabei ist es im Grunde leicht, sicher aufzutreten: die Körpersprache, das Vertrauen auf die eigene Stärke – selbst die eigene Stimme lässt sich problemlos trainieren.

Dieser Ratgeber beseitigt die letzten Selbstzweifel und gibt wunderbare Tipps für ein selbstbewusstes und glückliches Leben.

Warum sind manche Menschen schüchterner und ängstlicher als andere? Das Trainingsbuch ist in zehn Kapitel aufgeteilt. Die Autorin erklärt im ersten Abschnitt den Begriff Selbstvertrauen und die vier Persönlichkeitsebenen. Sie widmet sich den Ursachen und verrät, was man dagegen tun kann. Auch die Körpersprache und die Stimme spielen dabei eine wichtige Rolle. Die Autorin verrät Tricks, wie man nach außen hin selbstsicherer wirkt. Am Ende des Buches übt man sein neues Verhalten und beschäftigt sich ganz konkret mit Veränderungen im Alltag.

Aus dem Inhalt:

- Bestandsaufnahme
- Erfolgreiches Eigen-Coaching
- Neues Verhalten üben
- Körpersprache
- Die Macht der Töne
- Seien Sie nett zu sich!
- Störfelder ausschalten
- So bekommen Sie neue Energie
- Das Leben umstrukturieren

Die Autorin

Ann-Christin Baßin hat zahlreiche Artikel zu psychologischen Themen veröffentlicht. Als erfolgreiche Journalistin und Autorin weiß sie, wie wichtig ein sicheres Auftreten ist.



Dieses Buch gibt es auch als E-Book: ISBN 978-3-86910-909-1

Ansprechpartnerin Presse:

humboldt / Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG
Maren Rheinländer, 30130 Hannover, Telefon 0511 8550-2537; Fax 0511 8550-2408; presse@humboldt.de
Mehr Informationen unter www.humboldt.de

**Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Gerne auch digital an: presse@humboldt.de
Vielen Dank!**