

Karina Rey Meine Zweifel können mich mal!

Als
Karina Thayenthal
bekannt aus
Film und
Fernsehen



Wie du selbstbewusst auftrittst
und alle überzeugst

campus

Meine Zweifel können mich mal!

Karina Rey

**Meine
Zweifel
können
mich
mal!**

Wie du selbstbewusst auftrittst
und alle überzeugst

Campus Verlag
Frankfurt/New York

ISBN 978-3-593-51977-7 Print
ISBN 978-3-593-45936-3 E-Book (PDF)
ISBN 978-3-593-45935-6 E-Book (EPUB)

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Copyright © 2024. Alle Rechte bei Campus Verlag GmbH, Frankfurt am Main.

Umschlaggestaltung: zeichenpool münchen

Umschlagfoto: © Adrienne Meister

Redaktion: Diana Schmid, schmid-texte.de

Satz: inpunkt[w]o, Wilnsdorf (www.inpunktwo.de)

Gesetzt aus der Minion und Ofelia Text

Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe GmbH, Bad Langensalza

Beltz Grafische Betriebe ist ein Unternehmen mit finanziellem Klimabeitrag (ID 15985-2104-1001).

Printed in Germany

www.campus.de

Für dich

Inhalt

Vorwort von Hermann Scherer.....	9	
Vorwort von Sabina Kocherhans	11	
 TEIL I GEHE DEINEN ÄNGSTEN UND ZWEIFELN AUF DEN GRUND		
Einführung: Die Geschichte mit dem Richter.....	15	
 Kapitel 1 Die Angst, nicht gut genug zu sein: Impostor, Perfektionismus und Selbstzweifel.....		23
 Kapitel 2 Die Angst vor der Bühne: Lampenfieber und Auftrittsängste.....		47
 Kapitel 3 Die Angst, sich zu zeigen: Dein inneres Kind und deine Begeisterung		61
 Kapitel 4 Die Angst, im Mittelpunkt zu stehen: Trau dich, dir Raum zu nehmen.....		81
 Kapitel 5 Die Angst, nicht geliebt zu werden: Von Anerkennung und Selbstliebe.....		93

TEIL II

ENTWICKELE DEINE KRAFTVOLLE UND ÜBERZEUGENDE KOMMUNIKATION

Einführung: Hab den Erfolg, den du dir wünschst – oder: Vom Erfolg zur Erfüllung	111
Kapitel 6 Deine Wahrnehmung: Der Schlüssel zur Kommunikation	121
Kapitel 7 Deine innere Kraft: Entdecke, was in dir steckt.....	141
Kapitel 8 Strukturierte Inhalte: Emotionale Geschichten und wirkungsvolle Präsentationen.....	157
Kapitel 9 Körpersprache und Stimme: Viel mehr als Worte allein	179
Kapitel 10 Weg vom Ich, hin zum Du! – Authentische Verbindungen schaffen	199
Danksagung	215
Anmerkungen	217
Weiterführende Literatur und Onlineresourcen.....	219
Die Autorin	221

Vorwort von Hermann Scherer

Liebe Leserin, lieber Leser,

als ich zum ersten Mal von Karina Reys Plan hörte, ein Buch über die Überwindung von Ängsten und Zweifeln zu schreiben, war ich begeistert! In unserer schnelllebigen Gegenwart, in der Perfektion oft als das Maß aller Dinge angesehen wird, sind es genau diese allzu menschlichen Empfindungen, wie Ängste und Zweifel, die uns am meisten beschäftigen und herausfordern. Ich gehe sogar so weit, zu sagen, dass Zweifel und deren Überwindung den Unterschied zwischen erfolgreichen und erfolglosen Menschen ausmachen. Während meiner Veranstaltungen für angehende Speaker erhalten die Teilnehmenden oft eine Packung »Zweifelfrei akut«. Das sind Scherz-Tabletten als Einladung, ihren Zweifeln weniger Raum zu geben und stattdessen mutig und voller Zuversicht der Welt das mitzuteilen, was sie zu sagen haben. Doch nicht allen gelingt das mithilfe von ein paar Scherz-Tabletten. Denn bei vielen von uns sitzen die Ursachen unserer Ängste und Zweifel sehr tief.

Karina zeigt dir in diesem Buch, dass auch strahlende und selbstbewusste Persönlichkeiten nicht vor Zweifeln und Ängsten gefeit sind. Sie öffnet ihr Herz und erzählt schonungslos ehrlich, wie auch sie im Laufe ihres reichhaltigen Lebens, das sie von der Filmbranche bis in den Regenwald Kameruns geführt hat, unzählige Kämpfe mit ihren Unsicherheiten und Ängsten ausgefochten hat. Mehr noch, sie nimmt dich mit auf ihre Reise und eröffnet dir ganz unverfroren, wie sie diese Herausforderungen auf mitunter tragikomische Weise gemeistert hat. Sie stellt eindrucksvoll unter Beweis, dass die Überwindung dieser so hemmenden Ängste und Selbstzweifel nicht nur möglich ist, sondern oft den ersten und wesentlichen Schritt zu wahrer Größe darstellt. Sei

es im Gespräch oder auf all den täglichen Bühnen, auf denen wir uns bewegen: privat, beruflich oder gar öffentlich.

Karina gibt dir eine ganze Reihe wirkungsvoller und sehr leicht umsetzbarer Übungen, Reflexionen und Anregungen für positive Veränderungen an die Hand. Sie schenkt dir zusätzlich zu ihren berührenden Geschichten wirkungsvolle Werkzeuge, Tipps und Tricks, die sie von der einst angstvollen Anfängerin zur heute selbstbewussten SchauspielerIn, Rednerin und Mentorin gemacht haben.

Doch dieses Buch ist weit mehr als eine Sammlung von kurzweiligen persönlichen Geschichten und wirkungsvollen Techniken. Es ist auch eine freudvolle Einladung zur Wiederentdeckung des Humors im Umgang mit uns selbst und zum Lachen über die Absurditäten des Alltags, die uns in Summe so unter Druck setzen können. Witzig und spannend, aber nie albern erzählt Karina offen, wie sie das geschafft hat und immer wieder schafft: im entscheidenden Moment nicht zu blockieren, weil man sich zu wichtig nimmt. Und genau darum geht es. Dass auch du es allen Herausforderungen zum Trotz schaffst, immer dein inneres Lächeln zu bewahren.

Es ist Zeit, die Bühne deines Lebens zu betreten, das Licht anzumachen, deinen Ängsten und Zweifeln »Goodbye!« zu sagen und die Hauptrolle zu übernehmen. Denn wer, wenn nicht du, spielt die Hauptrolle in deinem Leben?

Viel Spaß beim Lesen und Entdecken

Hermann Scherer

Vorwort von Sabina Kocherhans

Liebe Leserschaft,

»Meine Zweifel können mich mal!« – ein Titel, der mit kraftvoller Klarheit die Essenz des Buches zusammenfasst. Dieses Werk ist weit mehr als ein Ratgeber für Auftrittskompetenz, voller leicht umsetzbarer Übungen und Reflexionen; es ist eine emotionale Zwischenbilanz eines bisher sehr reichen Lebens, das gleichermaßen geprägt ist von inspirierenden Erfolgen, Entbehrungen und Schicksalsschlägen.

Karina Rey ist auf der Bühne und im Leben eine leidenschaftliche Persönlichkeit. Heute geht sie mutig und unerschütterlich ihren Weg, stets bestrebt, Authentizität, innere Stärke und den Glauben an die eigene Kraft zu fördern.

Die Jahre in Kamerun, wo Karina längere Zeit arbeitete und lebte und eine besondere Liebe zu Land und Leuten entwickelte, waren sehr prägend. Sie selbst bezeichnet diese Zeit als erweiterte Lebensschule voller einzigartiger, wertvoller Erfahrungen, die ihren Horizont vergrößerten und ihr eine Fülle neuer Perspektiven eröffneten. Dieses und andere Kapitel in ihrem faszinierenden Lebensbuch haben Karina zu der inspirierenden Kommunikationsexpertin gemacht, die sie heute ist. Sie vermittelt ihre Lektionen und Fähigkeiten an Menschen in Entscheidungspositionen, hilft Diplomaten:innen und Führungskräften, die Kraft authentischer Kommunikation zu entdecken und stets den richtigen Ton zu treffen.

Ich habe Karina als Brückenbauerin zwischen Menschen verschiedenster Kulturen, Altersstufen, Religionen, Geschlechtern, Hautfarben und sozialen Hintergründen erlebt. Ganz besonders beeindruckt mich ihre Fähigkeit Brücken zwischen den eigenen Sonnen- und Schatten-

seiten zu bauen. Diese Eigenschaft verbindet uns tief, da Authentizität und Selbstakzeptanz auch mein zentrales Thema sind.

Dieses Buch ist ein Wegweiser, der die Hoffnung schenkt, dass jede und jeder von uns die innere Kraft besitzt, jeden Tag mehr zu sagen, was er oder sie denkt, und jeden Tag etwas mehr gehört zu werden. Es inspiriert dazu, uns selbst treu zu bleiben und anderen Menschen mit echter, kraftvoller Authentizität zu begegnen.

Ich wünsche dir beim Lesen wertvolle Erkenntnisse und Ermutigungen!

Herzlichst

Sabina Kocherhans

TEIL I

**Gehe deinen
Ängsten und
Zweifeln auf
den Grund**

Einführung: Die Geschichte mit dem Richter

Herzlich willkommen! Ich freue mich, dass du da bist. Lass uns über Zweifel und Ängste reden, sodass du am Ende des Buches sagen kannst: »Meine Zweifel können mich mal!«

Ich möchte mit einer persönlichen Geschichte beginnen:

Als ich 17 Jahre alt war, zeigte mich eine Person aus meinem näheren familiären Umfeld bei der Polizei wegen »Drogenkonsum und Gruppensex« an. Meine Mutter und mein Großvater waren gerade innerhalb eines Monats gestorben und meine Großmutter lag im Krankenhaus. Meine Eltern waren geschieden und mein Vater lebte als Dirigent im Ausland. Er kannte mich wenig und reiste viel. Ich hatte einiges zu bewältigen, doch Drogen und Gruppensex gehörten definitiv nicht dazu. Wie diese Person damals auf diese absurde Idee kam, weiß ich bis heute nicht. Ich wurde zur Vernehmung gerufen, erst zur Polizei, dann vor Gericht. Der Richter hatte aufgrund der Anklage zu prüfen, ob er mich in ein Heim für schwer erziehbare Jugendliche stecken oder mich stattdessen für verfrüht volljährig erklären sollte. Als ich die Vorladung erhielt, war ich wie paralysiert. Geschockt über das verletzende Verhalten eines Menschen, dem es offensichtlich mehr um das Erschleichen von Erbschaftsgütern, als um ehrliche Sorge ging, fühlte ich, wie eine eisige Welle der Angst mir den Rücken hinunterlief, mir die Kehle zuschnürte, während mein Herz raste und meine Hände zitterten. Meine Gedanken wirbelten chaotisch umher, die Welt um mich herum schien zu verschwimmen, als würde ich durch einen dichten Nebel blicken. Ich spürte, wie meine Knie weich wurden, ich musste mich setzen, um nicht zu fallen. Ein Gefühl der Ohnmacht überkam mich, ich konnte kaum noch atmen. Mir war, als würde ich tiefer und immer tiefer in ein riesiges Loch fallen.

Ich hatte Angst, unbändige Angst! Sie wurde mein permanenter Begleiter. Wie ein schwerer Stein auf meiner Brust war sie da, wenn ich morgens aufwachte. Sie saß mir im Nacken, während ich mich durch den Schultag quälte. Und schließlich flüsterte sie mir – unerbittlich und lähmend – vorm Einschlafen bedrohliche Dinge ins Ohr: »Es liebt dich keiner, du schaffst das nicht, du bist nicht gut genug.« Ich wollte nicht in ein Heim. Ich wollte nicht weg – aus der Stadt, die meine war; aus den Gassen, die mir vertraut waren; aus der Schulklasse, zu der ich dazugehörte. Ich hatte Angst vor dem Richter. Angst vor seiner Ablehnung. Angst, nichts und niemandem zu genügen, seine Erwartungen nicht zu erfüllen. Ich hatte Angst, zu versagen. Angst, meine tote Mutter zu enttäuschen. Angst, der Richter würde meine panische Körpersprache falsch deuten, meine Furcht spüren und mir daher nicht glauben. Angst, nicht die passenden Worte zu finden. Angst, nicht anständig genug auszusehen, stecken zu bleiben, durchschaut zu werden, zu stottern, in Ohnmacht zu fallen. Ja, ich hatte Angst, zu sterben.

An den Tag meiner Verhandlung erinnere ich mich noch, als wenn es heute wäre. Das Bezirksgericht der Gemeinde Mödling bei Wien war ein dunkles Gebäude mit kalten, in die Höhe ragenden Räumen. Zuerst musste ich an einem Pfortner vorbei, der mich in den dritten Stock in den Raum 216 schickte. Den Brief mit der Vorladung in der Hand stieg ich eine steinerne Treppe hinauf. Überall liefen Erwachsene mit Akten und Taschen geschäftig umher, sagten aber keinen Ton, würdigten mich keines Blickes. Ich schien nicht weiter aufzufallen, so beruhigte ich mich etwas. Oben angekommen, suchte ich die Nummern an den schweren hohen Holztüren ab. Der Gang führte mich immer weiter in die unergründlichen Tiefen des dunklen Gebäudes. Der Holzboden unter meinen Füßen knarzte bei jedem Schritt. Nach einem schier endlosen Weg entdeckte ich die Nummer 216 – in schwarzer Schrift auf weißem Grund. Ich holte einmal tief Luft, gab mir einen Ruck und klopfte. Ein Mann, er war nur wenige Jahre älter als ich, öffnete die Türe einen Spalt, schaute kurz auf mein Dokument, das ich ihm entgegenstreckte, und schickte mich ins Wartezimmer. Obwohl es Hochsommer war und die Hitze schwer über dem Städtchen lag, drang kein Sonnenstrahl durch die kleinen Fenster. Es war kühl und

dunkel, und es fröstelte mich in meinem Sommerkleid, als ich mich mit klopfendem Herzen auf einen der acht Stühle im leeren Wartezimmer setzte und mir nervös auf meine Unterlippe biss. Eine Christusfigur hing an der einen Wand, das Bild des damaligen österreichischen Bundespräsidenten an der anderen. Eine Uhr tickte. Außer mir war niemand da. Ich zupfte nervös mein Kleid zurecht und wartete.

Viele Wochen lang hatte ich mich auf diesen Termin vorbereitet. Aber jetzt war ich bleich, zittrig und schwach. Ich wusste tief in mir drinnen, wie entscheidend es für mich war, dass der Richter mir vertraute. Ich wollte nicht in ein Heim, ich wollte die Freiheit. Wer auch immer dieser Richter war, ich musste ihn für mich gewinnen, ihn überzeugen. Ja, ihn ermutigen, die Verantwortung dafür zu übernehmen, mir zu vertrauen und mich in die Welt der Erwachsenen zu lassen. Mein ganzes Sein, meine Kleidung, Ausstrahlung, Gestik und Mimik und meine Augen mussten das unterstützen, was ich mir an Worten zurechtgelegt hatte. Instinktiv ahnte ich, dass ich nur etwas präsentieren konnte, was ich in meinem Inneren ganz stark fühlte. Die Gewissheit über meine Schuldlosigkeit musste sich somit in meinem Auftreten widerspiegeln.

Da durchbrachen Schritte auf dem knarrenden Parkettboden die Stille und der junge Mann, der mich eingelassen hatte, nickte mir zu, während er die Tür zum Verhandlungsraum öffnete. Ich stand auf, atmete durch, straffte meine Schultern und war bereit, meine Zukunft zu verteidigen.

Ich betrat den Verhandlungsraum und setzte mich. Die anderen anwesenden Personen nahm ich zunächst überhaupt nicht wahr. Meine Augen hielt ich gefasst auf die gegenüberliegende Wand gerichtet, bis der Richter hereinkam. Dieser war ein ernster, korpulenter Mann, dunkel gekleidet, mit einer Brille, die seine Augen sehr groß erscheinen ließ. Ich hatte das Gefühl, einem Menschen zu begegnen, der jede kleinste Unwahrheit mit seinem durchdringenden Blick auf hundert Meter Entfernung erkennen konnte. Ich wusste, er würde über meine Zukunft entscheiden. Nun räusperte er sich und begann mit einer kurzen Beschreibung »des Falls«, bevor er Fragen stellte. Unser Gespräch dauerte annähernd eine Stunde. Er wollte ganz genau wissen,

wie ich mir mein Leben vorstellte, welche Freunde und Freundinnen mich umgaben und was ich mir für meine Zukunft wünschte. Ich erzählte ihm meine Version der Geschichte. Die, die wirklich stimmte:

»Meine Freunde haben mir beim Ausräumen der Wohnung meiner Mutter geholfen. Jedes Möbelstück, jeder Teller und jeder Topf, jedes Kleid, jeder Strumpf und jedes Buch musste irgendwo hingeschafft werden. Da stand dieser Mensch plötzlich vor der Tür. Er war aufgebracht und wollte reinkommen. Ich hatte ihn lange nicht gesehen, ich hatte Angst vor ihm und wollte ihn nicht reinlassen, doch er stellte den Fuß in die Türe, sodass ich nicht mehr schließen konnte. Mit Drogen und Gruppensex hatte das nichts zu tun. Bitte glauben Sie mir. Ich möchte meiner Mutter und mir beweisen, dass ich die Schule fertig machen und studieren kann. Ich will auf meinen eigenen Beinen stehen. Ich schaffe das.«

Tief in meinem Inneren wusste ich, dass ich stark, mutig und lebenshungrig war. Ich wollte die Herausforderung annehmen. Wollte meinen Weg ins Leben finden und in der Welt der Erwachsenen, die wie ein Donnerschlag über mich hereingestürzt war, bestehen. Eine enorme Kraft erfüllte mich, während ich mit meinen Worten, mit meinem Auftreten, mit Herz und Seele für mich kämpfte. Und so wurde ich mit 17 Jahren für volljährig erklärt. Es fühlte sich schmerzvoll an, auch ein bisschen einsam, aber ich hatte den Richter überzeugt und konnte von nun an mein Leben selbst gestalten.

Ich erzähle dir diese persönliche Geschichte, weil ich dir sagen möchte, dass ich Angst – tiefe, große, erdrückende Angst – kenne. Ich habe sie erlebt und mit all meinen Sinnen gespürt, bis ins tiefste Mark hinein. Ich weiß und habe erfahren, wie Angst unsere Kommunikation beeinflussen und hemmen kann. Viele meiner Ängste habe ich überwunden; mit einigen verbliebenen Ängsten lebe ich noch immer. Aber vielleicht bin ich in meinem Leben deshalb so oft Risiken eingegangen, weil ich mir selber beweisen wollte, dass ich stärker bin als meine Ängste und Zweifel.

Damals hatte ich zudem erkannt, dass mir mein Ziel wichtiger war als meine Angst. Ich spürte eine Kraft in mir, die ich seither immer in mir habe und die mich über jedes Hindernis hinweg begleitet hat. Und

daher möchte ich diese sowie weitere Geschichten mit dir teilen. Denn wir alle tragen eine solche Kraft in uns, eine unerschütterliche Stärke, eine Fähigkeit, über uns hinauszuwachsen, weil wir so viel mehr sind als unsere Ängste und Zweifel.

Angst ist in der heutigen Zeit ein dominierendes Thema und nimmt stetig an Relevanz zu. Verschiedene Organisationen wie zum Beispiel das amerikanische UKG Workforce Institute befassen sich mit den Ängsten der Generation Z und zeigen auf, dass Angst von dieser Generation als ausschlaggebendes Hindernis für ihre berufliche Zukunft gesehen wird.¹ In einem aufschlussreichen Interview mit dem Psychoanalytiker Dr. Wolfgang Schmidbauer, das Claus Peter Simon für die Zeitschrift *GEO* führte, werden weitere Facetten dieser Thematik beleuchtet. Betont wird hier, dass unter anderem der Anstieg an Entscheidungsmöglichkeiten und die Annahme, dass wir noch nie zuvor so viel zu verlieren hatten wie heute – nämlich unsere Sicherheit, unseren Wohlstand und unsere Zukunftschancen –, mit dem Anstieg von Ängsten in Verbindung gebracht werden könnten.² Dr. Schmidbauer führt weiter aus: »Wir gehen zu Vorsorgeuntersuchungen, die möglichst früh Gefahren entdecken sollen, von denen wir noch gar nichts ahnen. Wir hören Experten zu, die uns auf Risiken aufmerksam machen, an die wir normalerweise nicht einmal denken. Wir sind gegen alles Mögliche versichert, vom Verlust des eigenen Lebens bis zum Verlust der Zahnprothese. Aber all das macht uns nicht fröhlich oder angstfrei, sondern führt uns erst vor Augen, was alles passieren kann.«³ Ängste sind allgegenwärtig.

Der Begriff Angst kommt von dem lateinischen Wort »angustus« und bedeutet eng, schmal, schwierig. Ängste und Zweifel sind eng miteinander verbunden. Ängste kommen aus der Tiefe, aus dem Bauch, aus einem instinktiven, emotionalen Teil unseres Selbst. Sie basieren oft auf traumatischen Ereignissen oder auf biologisch vererbten Verhaltensweisen unserer Ahnen. Sie können heftige körperliche oder psychische Reaktionen hervorrufen, die unser gesamtes Wohlbefinden oder auch unsere Handlungsfähigkeit beeinflussen. Wobei es wichtig ist zu beachten, dass es auch professionell diagnostizierbare Angstzustände gibt, welche behandelbar sind und im Zweifelsfall abgeklärt

werden sollten. Zweifel sind kognitiv – sie entstehen im Kopf, durch Überlegungen oder Unsicherheiten –, sie sind somit mit einem bewussten Denkprozess verbunden.

Ängste sind tief in uns verankert und wir müssen lernen, *mit* ihnen zu leben statt uns *von* ihnen beherrschen zu lassen. Zweifel hingegen können durch Reflexionen beeinflusst, beruhigt, neu bewertet und sogar aufgelöst werden. Wie dir das gelingen kann, das erfährst du in diesem Buch.

Ich lade dich ein, tief in dich hineinzuschauen, deine Zweifel und Ängste zu erkunden, ihnen bewusst Raum und Zeit zu widmen, indem du sie prüfst, analysiert, akzeptierst oder loslässt. Du hast die Wahl, ob du mit ihnen leben oder dich von ihnen befreien willst. In diesem Buch stecken persönliche Geschichten, anregende Gedanken, inspirierende Einsichten und praktische Übungen, die dir helfen mögen, deinen ganz persönlichen Weg zu deiner Kraft zu finden. Mein Ziel ist es, dir Wege aufzuzeigen, wie du diese innere Stärke erkennen, umarmen und nutzen kannst, um dein Leben und damit auch deine Kommunikationsfähigkeiten mit mehr Selbstvertrauen und Entschlossenheit zu meistern.

Im ersten Teil des Buches werden wir unseren tiefsten Ängsten und Zweifeln auf den Grund gehen. Wir betrachten eine Angst, die sich durch Selbstzweifel und Perfektionismus äußert, nämlich die, nicht zu genügen. Hier geht es auch um das Lampenfieber, das uns immer im Weg steht. Wir graben in unserer Kindheit nach den Wurzeln unserer Verletzlichkeit, widmen uns der Herausforderung, im Mittelpunkt zu stehen und beleuchten unsere Angst, nicht geliebt zu werden. Das wird dir helfen, deine zukünftigen Interaktionen – sei es bei Vorträgen, Small Talks, Bewerbungsgesprächen, Reden, Meetings oder bei alltäglichen Gesprächen mit Familie, Freund:innen, Partner:innen oder sogar an der Supermarktkasse – spielerisch und mit Freude zu gestalten.

Im zweiten Teil des Buches erkunden wir, wie wir unsere Wahrnehmung schärfen, unserer Intuition vertrauen und unser Inneres stärken können, um eine kraftvolle und überzeugende Kommunikation zu entwickeln. Wir erforschen die Kunst, durch strukturierte und emotionale Geschichten im Gedächtnis zu bleiben, unsere stimmliche Präsenz zu

festigen und unsere Körpersprache so zu nutzen, dass sie unsere Botschaften wirkungsvoll unterstützt. Jedes Kapitel wird uns tiefer in die Geheimnisse einer überzeugenden Kommunikation führen, um unsere Auftritte zum Leuchten zu bringen. Im letzten Kapitel werden wir dann unser Gegenüber genauer betrachten. Ohne starkes Ich gibt es kein starkes Du, und ohne ein starkes Du gibt es kein starkes Wir.

Also schnapp dir eine Tasse deines Lieblingsgetränks, mach es dir gemütlich und lass uns gemeinsam prüfen, ob nicht die einzige Einschränkung für deine Verwirklichung von morgen deine heutigen Zweifel sein könnten. Ich freue mich, wenn ich dich ein kleines Stück auf deinem Weg hin zu einem Leben begleiten darf, das zwar vermutlich nie völlig frei von Ängsten und Zweifeln sein wird, in dem du aber erkennst, dass du jederzeit die Entscheidung hast, wie du mit ihnen umgehst.