



GOLDMANN

Lesen erleben

Buch

Wer sofortiges Selbstvertrauen benötigt, ist mit diesem Buch richtig beraten. Es bietet eine leicht verständliche, praxisorientierte Anleitung, die in Nullkommanichts das Selbstvertrauen ankurbelt, basierend auf den Prinzipien der Neurolinguistischen Programmierung (NLP). Für die wichtigen Lebensbereiche stehen Übungen parat, die auf alles vorbereiten, von der Präsentation bis zum sozialen Event.

Die zentralen Punkte für sofortiges Selbstvertrauen:

- Erfolg visualisieren
- Körpersprache kontrollieren
- sich effektiv vorbereiten
- die Nerven behalten.

Selbstvertrauen innerhalb kürzester Zeit, und das mit wenig Aufwand: Tony Wrighton weiß, wie es geht!

Autor

Neben seiner Arbeit als NLP-Trainer und Dozent bei Motivationsveranstaltungen arbeitet **Tony Wrighton** seit 15 Jahren als Radio- und Fernsehmoderator, zuletzt für Sky Sports News.

TONY WRIGHTON

Selbst-
bewusst



Aus dem Englischen von Tatjana Kruse

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Dieses Buch ist bereits in ähnlicher Form unter der Nummer 17300
im Goldmann Verlag erschienen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Mai 2017

Copyright © 2012 der deutschsprachigen Ausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Copyright © 2010 der Originalausgabe Tony Wrighton

Originaltitel: Confidence in a Minute

Originalverlag: Virgin Books, an imprint of Ebury Publishing,

a Random House Group Company

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Redaktion: Sandra Linde

Satz und Layout: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling/ Kim Winzen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

KW · Herstellung: CF

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17690-8

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz





Inhalt

Einführung	9
Die To-do-Liste	13
Was genau wollen Sie?	15
Ihre Selbstsicherheits-To-do-Liste	19
Tägliche Erinnerungshilfen	26
Visualisieren Sie es	33
Wie Sie Ihr altes Ich sehen (oder die Schneegestöber-Methode)	38
Wie Sie Ihr neues Ich sehen (oder die 3-D-Filmtechnik)	40

Wie Sie andere wahrnehmen	41
Machen Sie sich Visualisierungen zur Gewohnheit	43

Wie Sie Ihre Nerven in den Griff bekommen

Atmen	53
Anspannen	55
Bewegen	57
Discokugel	59
Das Fenster	62
Der beste Augenblick Ihres Lebens	66

Ihr Aussehen

Offene Armhaltung, offene Körpersprache	77
Lächeln	79
Kopf hoch	80
Kinn nach vorn	81
Auf dem roten Teppich	82
Ellbogen	84
Füße und Beine	85

Der Händedruck des Alpha-Männchens	86
Alles zusammen	88
Eine Beziehung herstellen	89
Ihre Stimme	93
Hören Sie sich selbst zu	96
Finden Sie Ihre Idealstimme	100
Hören Sie sich erneut zu	101
Ihre Gefühlslage	107
Einfach ausruhen	111
Lachen Sie!	121
Lachen ist wichtig	123
Lachen Sie mit anderen	125
Ihr inneres Tier	127
Der Klebezettelplan	135
Ausarbeitung eines Klebezettelplans	142

In letzter Minute	149
Verankern	151
Die Macht des Sehens, Hörens und Fühlens	163
Die Zukunft	167
Selbstsicherheitsvorbilder	175
Danksagungen	186
Register	187



Einführung

Für die Anwendung der einzelnen Techniken in diesem Buch brauchen Sie nicht länger als eine Minute. Mehr Zeit ist nicht nötig, um ab sofort selbstsicherer zu sein.

Hören Sie nicht auf die Schwarzmalerei, die behaupten, man könne sich nicht ändern, oder es erfordere lebenslange, harte Arbeit, um selbstsicherer zu werden. Diese Leute wollen Sie klein halten. Sie wollen, dass Sie so bleiben, wie Sie sind, weil sie dann Recht behalten würden.

Früher habe ich auf diese Leute gehört. Ich habe mir jahrelang mehr Selbstvertrauen gewünscht, bevor ich tatsächlich etwas *unternommen* habe. Als ich schließ-

lich den ersten Schritt machte, habe ich mich gefragt, warum ich das so lange hinausgezögert hatte.

Und jetzt bin ich hier und kann Ihnen davon erzählen. Ich will kein Selbsthilfeguru im Maßanzug sein, der Sie dazu bringt, über glühende Kohlen zu laufen. Dieses Buch ist keiner der üblichen Selbstverwirklichungsratgeber, die sich wahnsinnig ernst nehmen. Mir geht es ausschließlich darum, dass Sie schnell und mühelos zu mehr Selbstvertrauen finden.

Ich habe die hier vorgestellten Techniken in meiner Arbeit als NLP-Trainer und Master Practitioner und bei unterschiedlichen Jobs, die ich in den vergangenen 15 Jahren bei Rundfunk und Fernsehen hatte, entwickelt. NLP steht für Neurolinguistisches Programmieren und taucht überall auf – im Sport, in der Wirtschaft, im Vertrieb, im Marketing, in der Psychotherapie und in vielen anderen Bereichen. Ich hatte das große Glück, vom Besten zu lernen – von dem inspirierenden Mann, der die Neurolinguistische Programmierung mitentwickelt hat, Dr. Richard Bandler. Und im Laufe der Zeit begegneten mir immer mehr Menschen, die daran in-

teressiert waren, grundlegende Techniken zur Persönlichkeitsentwicklung zu erlernen, die sie sofort umsetzen können.

Die Hauptintention in den einzelnen Kapiteln liegt stets darauf, dass Sie *aktiv werden*, dass Sie sich selbstsicherer *fühlen* und Selbstsicherheit *ausstrahlen*. Für viele Menschen haben sich die Techniken, die ich empfehle, sehr bewährt. Aber ich sollte Sie warnen: Ich will keine »Selbstsicherheitsidioten« erschaffen. Niemand mag arrogante oder überhebliche Personen, die ganz offensichtlich ein bestimmtes Image vermitteln wollen. Wie viel Selbstsicherheit Sie auch aus diesem Buch ziehen werden – und ich hoffe, es wird sehr, sehr viel sein –, Sie sind und bleiben immer noch Sie selbst. Nur eben mit mehr Selbstsicherheit. Ich möchte, dass Sie sich selbstsicherer *fühlen*, und sobald Ihnen das gelungen ist, können Sie sich fragen, wie Sie mit Ihrer neu gewonnenen Selbstsicherheit dazu beitragen können, dass sich auch die Menschen in Ihrem Umfeld besser fühlen.

Wenn etwas für Sie funktioniert, dann notieren Sie sich das in dem entsprechenden Abschnitt des Schluss-



Tony Wrighton

Selbstbewusst in 1 Minute

Little Book, Broschur, 192 Seiten, 11,5 x 15,5 cm
20 s/w Abbildungen
ISBN: 978-3-442-17690-8

Goldmann

Erscheinungstermin: April 2017

Vor einer Präsentation oder einem Bewerbungsgespräch ist ein Schuss Instant-Selbstvertrauen genau das Richtige. Der NLP-Coach Tony Wrighton verabreicht Selbstbewusstsein gut dosiert und zielgerichtet: Zehn leicht umsetzbare einminütige Übungen geben innere Ruhe, helfen mit wenig Aufwand über sich selbst hinauszuwachsen und lassen störende Selbstzweifel links liegen.



[Der Titel im Katalog](#)