
Inhaltsverzeichnis

Vorwort	13
1 Die Innenwirkung (Selbstbewusstsein)	17
1.1 Upgrade yourself!	17
1.1.1 Glaub an dich	18
1.1.2 Klarheit, Leidenschaft und Mut	20
1.1.3 Der Entschluss	20
1.1.4 Vater, Sohn und Esel	21
1.1.5 Authentizität – sei mehr so, wie du wirklich bist	22
1.2 Klarheit	23
1.2.1 Was willst du (nicht)?	23
1.2.2 Der goldene Kreis	24
1.2.3 Standortanalyse – wer, wie, was, wieso, weshalb, warum?	25
1.2.4 Der Kaffee-Mann	27
1.2.5 Erkennt dich keiner, will dich keiner	27
1.2.6 Der Upgrade-Kompass	29
1.2.7 Dein Visionboard	31
1.2.8 Innere Kraft	32
1.2.9 Der Weg zum Erfolg	33
1.3 Leidenschaft	34
1.3.1 Im Kern berührt	34
1.3.2 Die Magie des Lebens	34
1.3.3 New York, New York	35
1.3.4 Wofür schlägt dein Herz?	35
1.3.5 Die Kraft liegt in der Wiederholung	36
1.3.6 Das Leben ist keine Endlosschleife	37
1.4 Mut	38
1.4.1 Es ist nicht, was dir widerfährt	38
1.4.2 Nein oder ja?	40
1.4.3 Mut zur Improvisation	40
1.4.4 Von der Ich-AG zur Wir-AG	41
1.4.5 Mut zum Perspektivenwechsel	42
2 Fähigkeiten und Kompetenzen (Selbstentfaltung)	43
2.1 Upgrade yourself – der Anouk-Index	43
2.1.1 Die sieben Anouk-Index-Members	43
2.1.2 Dein eigener Stil	44

2.2	Anouk-Index-Member: Loben & Lachen	45
2.2.1	Loben – Komplimente machen	46
2.2.2	Loben – positive Effekte	46
2.2.3	Loben – innere Kündigung	48
2.2.4	Loben – die Lob-Etikette	48
2.2.5	Lachen – Hand aufs Herz, hast du heute schon gelacht?	50
2.2.6	Lachen – Gelotologie	50
2.2.7	Lachen – Flash 1: Lachen ist gesund	51
2.2.8	Lachen – Flash 2: Kommunikationstreffer	51
2.2.9	Lachen – Flash 3: Angst-Grinsen	52
2.2.10	Lachen – Flash 4: Energiekick	52
2.2.11	Lachen – Flash 5: Konzentration bitte!	53
2.2.12	Lachen – Flash 6: der Elefant im Porzellanladen	53
2.2.13	Lachen – Flash 7: Ohmmmm	53
2.2.14	Lachen – die universelle Sprache	54
2.3	Anouk-Index-Member: Leben & Lieben	54
2.3.1	Leben – Sex and the City	55
2.3.2	Leben – Life Hack 1: Selbstverantwortung	55
2.3.3	Leben – Life Hack 2: Ich bereue nichts	58
2.3.4	Leben – Life Hack 3: Gönnen können	58
2.3.5	Leben – Life Hack 4: Glaubenssätze und Überzeugungen	59
2.3.6	Leben – Life Hack 5: Challenges	60
2.3.7	Lieben – Lieben, was du tust, und tun, was du liebst	61
2.3.8	Lieben – Reality Check	62
2.3.9	Lieben – Verzahnung der Leidenschaften	63
2.3.10	Lieben – Liebe zu Familie und Freunden	64
2.3.11	Lieben – Liebe zum Ich	64
2.4	Anouk-Index-Member: Lernen & Leisten	66
2.4.1	Lernen – Open Mind	67
2.4.2	Lernen – Lernkonzept	67
2.4.3	Lernen – wie funktioniert's?	68
2.4.4	Lebenslanges Lernen	70
2.4.5	Leisten – gutes Arbeitsklima	70
2.4.6	Leisten – Qualität zahlt sich aus	70
2.4.7	Leisten – Fokus	71
2.4.8	Leisten – Kompetenz, Intelligenz und Disziplin	72
2.4.9	Leisten – nicht immer die Beste sein	72
2.5	Anouk-Index-Member: Lippenstift & Likes	73
2.5.1	Lippenstift – weiblicher Erfolg	74
2.5.2	Lippenstift – Weiblichkeit im Beruf	75
2.5.3	Lippenstift – Frauen, Familie & Funktion(ieren)	76
2.5.4	Lippenstift – von berufstätigen Müttern für berufstätige Mütter	77

2.5.5	Lippenstift – Zahlen, Fakten, Daten	78
2.5.6	Likes – Wertschätzung	80
2.5.7	Likes – High Like 1: Zuhören	80
2.5.8	Likes – High Like 2: Enthusiasmus	81
2.5.9	Likes – High Like 3: Aufmerksamkeit	83
2.5.10	Likes – High Like 4: Zuverlässigkeit	84
2.5.11	Likes – High Like 5: Vertrauenswürdigkeit	85
2.5.12	Likes – High Like 6: Groß denken	86
2.5.13	Likes – High Like 7: Die Macherin	87
2.6	Anouk-Index-Member: Laster & Loser	90
2.6.1	Laster – früher und heute	90
2.6.2	Laster – Schwächen und Macken	91
2.6.3	Laster – ich bin	91
2.6.4	Laster – Imperfektion	93
2.6.5	Laster – ich muss	93
2.6.6	Laster – Zusammenspiel der Gegensätze	93
2.6.7	Laster – die Schuhe anderer	94
2.6.8	Loser – mein Coco-Tag	94
2.6.9	Loser – Loser-Pflaster 1: Eine Frage der Betrachtung	96
2.6.10	Loser – Loser-Pflaster 2: Man lebt das Leben vorwärts	96
2.6.11	Loser – Loser-Pflaster 3: Steine im Weg als Stufe	97
2.6.12	Loser – Loser-Pflaster 4: Haltung bewahren	97
2.6.13	Loser – Loser-Pflaster 5: Dein Mindset	98
2.6.14	Loser – Loser-Pflaster 6: Stopp!	99
2.6.15	Loser – Loser Pflaster 7: Weitermachen	99
2.7	Anouk-Index-Member: Lack & Leder	100
2.7.1	Lack – »Keep your head, heels and standards high«	101
2.7.2	Lack – noch mal von vorne	101
2.7.3	Lack – Stress mit Kollegen	102
2.7.4	Lack – Nein	103
2.7.5	Lack – fordere ein!	105
2.7.6	Leder – eine zähe Angelegenheit	105
2.7.7	Leder – der Kommunikationskreisverkehr	106
2.7.8	Leder – dranbleiben	107
2.7.9	Leder – durchsetzen	107
2.7.10	Leder – Top-5-Pitbull-Punkte	108
2.7.11	Leder – verhandeln	109
2.7.12	Leder – Vorbereitung ist key	109
2.7.13	Leder – Win-win- und Win-lose-Situationen	110
2.7.14	Leder – Verhandlungshelfer	110
2.7.15	Leder – schlagfertig sein	111
2.7.16	Leder – Übung macht den Meister	113

2.8	Anouk-Index-Member: Loslassen & Leichtigkeit	114
2.8.1	Loslassen – am Wegesrand	114
2.8.2	Loslassen – Energieverbrauch	115
2.8.3	Loslassen – der 5-Punkt-Gurt	115
2.8.4	Loslassen – Digital Detox	116
2.8.5	Leichtigkeit – Feder-Impulse	117
2.8.6	Leichtigkeit – Feder-Impuls 1: Relativieren	118
2.8.7	Leichtigkeit – Feder-Impuls 2: Mal nicht	118
2.8.8	Leichtigkeit – Feder-Impuls 3: Positiv denken	119
2.8.9	Leichtigkeit – Feder-Impuls 4: Zwischenziele	119
2.8.10	Leichtigkeit – Feder-Impuls 5: Agil sein	120
2.8.11	Leichtigkeit – Feder-Impuls 6: Ausgeglichenheit	120
3	Die Außenwirkung (Selbstmarketing)	123
3.1	Selbstmarketing – der schüchterne Beginn	123
3.1.1	Sei einen Schritt voraus!	123
3.1.2	W. O. L.	124
3.1.3	Der Mensch als Marke	125
3.1.4	Die richtige Zielgruppe	125
3.1.5	Schritt 1: Die beste Entscheidung	128
3.1.6	Schritt 2: Wünsche und Bedürfnisse	129
3.1.7	Schritt 3: Persona und Ausweis	129
3.2	Social Media im Fokus – big sister is watching you	132
3.2.1	Once upon a time	133
3.2.2	Bilder sagen mehr als 1.000 Worte	133
3.2.3	Film ab	134
3.2.4	Interaktion geht über alles	134
3.2.5	Blog, Podcast, Newsletter	134
3.2.6	360 Grad und PR	136
3.2.7	Unser Telefonbuch	137
3.2.8	Nimm dir die Bühne	137
3.2.9	Prinzipien	138
3.2.10	Und du so? – Digital Footprint	138
3.2.11	Du bist online – und es folgt dir keiner?	139
3.2.12	Die Suchmaschine versteht es auch	139
3.2.13	Alles »Funnel« oder was?	140
3.2.14	Overload und Change	141
3.3	Netzwerken – im Netz der Gemeinde	144
3.3.1	Meilen sammeln	144
3.3.2	Die magische Zwei	144
3.3.3	Farbe, Stil und ein special Gimmick?	145
3.3.4	Im Zeitalter der Visitenkarten	145

3.3.5	Wer fragt, gewinnt	146
3.3.6	Ein Geben und Nehmen	147
3.3.7	Der »Hot Seat«	148
3.3.8	Hast du heute schon geliebt?	149
3.3.9	Der Netzwerkkalender	149
3.3.10	In der Freizeit	150
3.3.11	Die Prinzessinnengruppe	151
3.3.12	Die sieben Dos und Don'ts	151
3.4	Aussehen und Auftritt	153
3.4.1	Hoch- & Tiefstatus	153
3.4.2	Halo-Effekt	154
3.4.3	Kleider machen Leute	154
3.4.4	Dein eigener Stil	155
3.4.5	»Ein schönes Make-up macht immer Eindruck«	155
3.5	Die Präsentation	156
3.5.1	Glossophobia	156
3.5.2	Perfect Preparation Prevents Poor Performance	157
3.5.3	Der Anfang	158
3.5.4	Das Beste kommt zum Schluss	158
3.5.5	Pausen	159
3.5.6	Interaktion mit dem Publikum	159
3.5.7	Bilder im Kopf erzeugen	160
3.5.8	Anouks Style: nicht vom Publikum abschotten	161
3.5.9	Die meisterliche Drei	162
3.5.10	Kluges Selbstmarketing in Online-Netzwerken	162
4	Die Upgrade-Vorbilder	165
4.1	Einleitung – warum brauchen wir Vorbilder?	165
4.2	Interview mit Diana zur Löwen	166
4.3	Interview mit Philomena Poetis	169
4.4	Interview mit Denise Schindler	172
4.5	Interview mit Vanessa Pabst	176
4.6	Interview mit Renate Susan	179
5	Nachwort	183
5.1	Fazit	183
5.2	Dankeswort	184
	Über die Autorin	186
	Stichwortverzeichnis	188