

Petra Wüst

Schüchtern war gestern

Der Schlüssel zu mehr Ausstrahlung, Selbstvertrauen
und Lebensfreude

orell füssli Verlag

Inhalt

Vorwort	7
Prolog	9
Gestalten Sie Ihr Leben neu	11
Finden Sie Ihr Herzensziel	21
Denken Sie sich selbstbewusst	47
Entdecken Sie Ihre schönen Seiten	69
Trainieren Sie täglich	87
Brechen Sie das Eis	105
Zeigen Sie Größe im kleinen Gespräch	121
Spielen Sie mit Ihrer Sprache	157
Gewinnen Sie Freunde	177
Genießen Sie Ihren Auftritt	215
Epilog	235
Feiern Sie sich selbst	237
Lesen Sie weiter	239