

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 7

Teil 1: Die Grundlagen

Kapitel 1 – Wie Sie mit Improvisation mehr im Leben erreichen . . . 15

Kapitel 2 – »Ja« sagen, zu dem, was ist 33

Kapitel 3 – Körperimpulse – das Geheimnis guter und effizienter
Kommunikation 45

Teil 2: Vertiefendes

Kapitel 4 – Die Heldenreise 55

Kapitel 5 – Emotionen und Gefühle 73

Kapitel 6 – Warum der Moment der wichtigste Punkt der Handlung
ist 87

Kapitel 7 – Statusflexibilität – Das Spiel zwischen Egomane, Macht
und Respekt 99

Kapitel 8 – Wie Sie systematisch Selbstvertrauen aufbauen . . . 113

Kapitel 9 – Sich seines Handelns bewusst werden 123

Kapitel 10 – Scheiter heiter – wie das Scheitern zum Verbündeten
wird 137

Kapitel 11 – Sich frei machen, um mehr zu erreichen 147

Kapitel 12 – Präsenz und Achtsamkeit 165

Kapitel 13 – Die Prinzipien der Improvisation und ihre Anwendung . 175

Teil 3: Umsetzung

Kapitel 14 – Praxis Alle Übungen und Improspiele im Überblick . . 185

Nachwort	235
Danksagung	237
Literaturliste	239
Stichwortverzeichnis	241
Der Autor	243