

Nadja van Uelft

**STANDFEST.
SELBSTSICHER.
SOUVERÄN.**

Das Leben leichter wuppen

Impressum

© 2025 Nadja van Uelft

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung der Autorin.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.

Die Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin und ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Die Autorin weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat die Autorin keinerlei Einfluss. Eine Haftung der Autorin für externe Links ist stets ausgeschlossen.

Lektorat

Susanne Holzemer, www.susanne-holzemer.de

Korrekturat

Silke Leibner, www.silbenschliff.de

Layout, Umschlaggestaltung & Satz

Vera Fechtig, www.verafechtig.at

Bildnachweise

Cover, Kapitel-Startseiten und S. 363: Jan Tepass, www.jantepass.de

S. 232 & 337: privat

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin

tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland
support@tredition.com, www.tredition.com

Die Publikation und Verbreitung erfolgt im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter:
Nadja van Uelft, Krieler Straße 21, 50935 Köln, Deutschland

Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung: kontakt@nadja-van-uelft.de

ISBN 978-3-38459-093-0

1. Auflage 2025

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Einblick	11
Background	12
Kennst du das?	13
Special Effect Aikido	19
1 Die Kunst des Selbstbewusstseins –	
Die Power der eigenen Stärken kennen	27
Aus der Coaching-Praxis: Simon Kowalski, Projektleiter bei einer Ingenieurgesellschaft	28
Typisch selbstunbewusst – Facts und Folgen	30
Stärken kennen macht stark	44
Aikido macht selbstbewusst(er)	57
Verbale Angriffe souverän meistern	72
Ohne Druck in Führung gehen	75
Klare Ansage mit Respekt	82
Expertinnen-Tipps auf einen Blick	90
2 Die Kunst der Selbststeuerung –	
Selbst am (Lebens-)Steuer sitzen	93
Aus der Coaching-Praxis: Klara Schlüter, Controllerin bei einer Versicherung	94
Der Hamsterrad-Blues	95
Druck raus: Auf die Bremse treten	102
Das Kraft-Tool Körpersprache	106
Die Macht der Gewohnheit nachhaltig verändern	116

Innere Ruhe durch Innehalten	119
Mit Power-Pausen raus aus der Tretmühle	125
Erfolgreich im Alltag umsetzen	135
Expertinnen-Tipps auf einen Blick	144

3 Die Kunst der Selbstbehauptung –

Mit kraftvoller Präsenz überzeugen	147
Aus der Coaching-Praxis: Yasemin Birman, Praxismanagerin in einer Hausarztpraxis	148
Unter Beschuss	150
Stimmpower macht größer	156
Elastisch und stabil: Der sichere Stand	161
Unumstößlich sicher	167
Unsere Power-Station: Triangle of Power – das Dreieck der Kraft	171
Mit effektiven Tools verbale Schläge abfangen	175
Souverän mit starkem Zentrum – das Prinzip „Sonnenenergie“	185
Endlich entspannt und zuversichtlich	190
Expertinnen-Tipps auf einen Blick	196

4 Die Kunst des Selbstrespekts –

Die eigenen Grenzen wirksam schützen	199
Aus der Coaching-Praxis: Pit Meiderich, selbstständiger Fliesenlegermeister	200
Leistungsbereit, aber erschöpft	201
Sich selbst (die beste) Führungskraft sein	205
Die Macht des Mindsets	210
Wie ticke ich? Sich selbst durchschauen	215

Schlüssel #3: Entspannungstechnik.	
Das Monster auf der Matte zähmen	336
Schlüssel #4: Affirmationen.	
Angst in Mut verwandeln	338
Schlüssel #5: Üben.	
Rauf auf die Bühne!	340
Expertinnen-Tipps auf einen Blick	349
Ausblick	351
Und jetzt?	352
Du kannst das auch!	354
Danke	355
Spannende Literatur	357
Tipps für deine <i>next steps</i>	359
Das sagen unsere sechs Heldinnen und Helden	361
Über die Autorin	363