

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7	
1	Grundlagen der Körpersprache	13
1.1	Der Ursprung unserer Körpersprache	13
1.1.1	Die äußere Darstellung der inneren Einstellung	13
1.1.2	Die Arten der Körpersprache	18
1.2	Erkenntnisse, Studien und Untersuchungen	19
1.2.1	Körpersprache und Wissenschaft	19
1.2.2	Das limbische System	26
1.2.3	Bodyfeedback	30
1.3	Körpersprache – Eindruck und Wirkung	33
1.3.1	Kann man Wirkung lernen?	35
1.3.2	So tun, als ob	37
2	Das Umfeld unseres Körpers	39
2.1	Die Bedeutung des Raumes	39
2.1.1	Hochstatus und Tiefstatus	43
2.1.2	Invasion	44
2.2	Distanzen und Distanzlosigkeit	47
2.2.1	Die Distanzzenen	49
2.2.2	Verhalten bei Distanzverletzung	53
3	Körpersprachliche Signale	59
3.1	Gesten und ihre Interpretation	59
3.1.1	Worte sind Schall und Rauch	59
3.1.2	Unser Körper – von oben nach unten	63
3.1.3	Weitere Alltagsgesten und -signale	98
3.1.4	Manipulation durch Körpersprache	109
3.2	Mikrausdrücke	114
3.2.1	Lie to me – Lüg mich an!	117
3.2.2	Lügen haben kurze Beine	121
4	Männliche und weibliche Körpersprache	129
4.1	Gleichberechtigt heißt nicht gleich behandelt	129
4.1.1	Geschlechterkampf und Machtverhältnisse	129
4.1.2	Weibliche vs. männliche Verhaltensmuster	135
4.2	Schulterblick und Stöckelschuh – körpersprachliche Unterschiede	139
4.2.1	Weibliche Gesten – offen und weich	139
4.2.2	Der männliche und der weibliche Blick	142
4.2.3	Typisch Frau – typisch Mann?	147
4.2.4	Führung und Macht	157
4.2.5	Körpersprache in der Politik	166

4.2.6	Behaupten Sie sich	171
4.2.7	Mut zum Handeln	180
	Schlusswort	183
	Danksagung	185
	Literaturverzeichnis	187
	Der Autor	189