

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 Distanzzonen..... | 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 Mikroausdrücke..... | 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 |