

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|-----------|
| EINLEITUNG – DIE DEFINITION DER KÖRPERSPRACHE | 9 |
| DIE DEFINITION..... | 9 |
| WAS HAT UNSERE MIMIK ZU SAGEN? | 12 |
| WAS BEINHALTET DIE KÖRPERSPRACHE? | 13 |
| DIE ARTEN DER KÖRPERSPRACHE..... | 14 |
| DIE UNBEWUSSTEN SIGNALE UNSERES KÖRPERS DEUTEN | 14 |
| DIE BEWUSSTEN SIGNALE UNSERES KÖRPERS | 14 |
| KÖRPERSPRACHE IM BERUF..... | 15 |
| WIE TEILE ICH MICH IN EINER GESPRÄCHSRUNDE MIT? | 17 |
| DIE GOLDENEN REGELN DER KÖRPERSPRACHE..... | 19 |
| ARME | 19 |
| AUGENKONTAKT | 19 |
| DISTANZ | 20 |
| HÄNDEDRUCK..... | 20 |
| HÄNDE..... | 20 |
| KÖRPERHALTUNG | 20 |
| LÄCHELN..... | 21 |
| SITZEN | 21 |
| STANDFESTIGKEIT | 21 |
| VISITENKARTEN | 21 |
| WIE VERBESSERE ICH MEINE AUßenWIRKUNG?..... | 22 |
| DER ERSTE EINDRUCK ZÄHLT | 22 |
| VERTRAUENSWÜRDIGKEIT | 22 |
| SOZIALER STATUS | 23 |
| EINE GUTE AUSSTRÄHLUNG HILFT BEI DER KARRIERE | 23 |
| DAS KUNDENGESPRÄCH..... | 23 |
| TIPPS FÜR DIE BESSERE AUSSTRÄHLUNG | 23 |
| WIE WIRKE ICH AUF ANDERE? | 23 |
| DIE KÖRPERSPRACHE VERBESSERN | 24 |
| DER GANG | 24 |
| KLEIDUNG | 24 |

| | |
|--|-----------|
| DIE AUSDRUCKSWEISE | 24 |
| VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN | 25 |
| DIE POSITIVE GRUNDHALTUNG VERMITTELN | 25 |
| VERBINDLICHKEIT ÜBERZEUGT | 25 |
| Die UMGANGSFORMEN BEHERRSCHEN | 26 |
| DER KÖRPER IST DER SCHLECHTESTE LÜGNER..... | 26 |
| DIE KÖRPERSPRACHE RICHTIG DEUTEN | 28 |
| SO LERNEN SIE ANDERE GUT ZU LESEN | 29 |
| BEHERRSCHEN SIE DAHER FOLGENDES AUS DEM FF: | 29 |
| GEHEN WIR AUF EIN SZENARIO IM GESCHÄFTSLEBEN EIN..... | 30 |
| NUTZEN SIE DIE KÖRPERSPRACHE RICHTIG | 31 |
| WIE SIE DIE KÖRPERSPRACHE DER CHEFS DEUTEN KÖNNEN | 33 |
| DAZU EIN PAAR SEHR PRAKTISCHE BEISPIELE, DIE SIE BEI EINEM CHEF BEOBSACHTEN KÖNNEN | 34 |
| DIE POSITIVE KÖRPERSPRACHE..... | 34 |
| DIE NEGATIVE KÖRPERSPRACHE | 34 |
| ERFOLGREICH SEIN MIT DER KÖRPERSPRACHE | 35 |
| SIND SIE EIN REDNERTYP?..... | 37 |
| EIN PAAR TIPPS, WIE SIE ERFOLGREICH REDEN HALTEN | 37 |
| DER SCHÜCHTERNE | 37 |
| DER SCHAUMSCHLÄGER | 38 |
| DER AUSDRUCKSLOSE | 38 |
| DER EIGENBRÖTLER..... | 39 |
| DER ZERSTREUTE | 39 |
| DER KÖRPER LÜGT NIE, DIE ZUNGE SCHON | 40 |
| WARUM LÜGT MAN EIGENTLICH?..... | 43 |
| Die AUGENBEWEGUNGEN BEIM LÜGEN | 45 |
| KÖRPERSPRACHE – DIE MIMIK UND GESTIK BEIM LÜGEN | 45 |
| SPRACHE UND STIMME BEIM LÜGEN | 46 |
| Die BEFRAGUNG UND DAS VERHÖR | 48 |
| Die STIMMLAGE UND SPRACHE..... | 48 |
| DIE KÖRPERSPRACHE UND DIE MANIPULATION | 50 |
| WAS SIND MANIPULATIONSTECHNIKEN? | 52 |
| SO SETZEN SIE DIE MANIPULATIONSTECHNIKEN EIN | 53 |
| KOMPROMISSE FINDEN | 54 |

| | |
|---|-----------|
| DAZU ZWEI BEISPIELE: | 54 |
| DIE WAHLMÖGLICHKEITEN AUFZEIGEN | 55 |
| HIER ZWEI BEISPIELE DAZU: | 55 |
| KOMPETENZEN BESCHREIBEN | 55 |
| KONSEQUENZEN DARSTELLEN..... | 56 |
| WERTUNGSKRITERIEN ANBIETEN..... | 56 |
| DIE RHETORIK UND DIE KÖRPERSPRACHE ARBEITEN HAND IN HAND | 57 |
| VOR DER KLASSE SPRECHEN | 57 |
| FOLGENDE TIPPS STEHEN IHNEN DAZU PARAT..... | 61 |
| KÖRPERSPRACHE UND NLP | 62 |
| KÖRPERSPRACHE – MITARBEITERFÜHRUNG UND FÜHRUNGSKRAFT..... | 64 |
| MIMIK | 65 |
| ABSTAND | 65 |
| GESTIK | 65 |
| KÖRPERHALTUNG | 66 |
| TONFALL..... | 66 |
| TIPPS FÜR EINE GUTE FÜHRUNGSKRAFT..... | 67 |
| DIE KÖRPERSPRACHE GANZ PRIVAT | 68 |
| DIE PARTNERSCHAFT..... | 70 |
| DIE FAMILIE | 71 |
| FREUNDE | 71 |
| KÖRPERSPRACHE – MÄNNER VERSTEHEN | 72 |
| MIMIK | 72 |
| DAZU EIN PAAR TIPPS, WIE EINE ERST NONVERBALE KOMMUNIKATION ABLÄUFT | 73 |
| WIE WEIß MAN, OB EIN MANN INTERESSE AN EINER FRAU HAT?..... | 73 |
| DIESE ZEICHEN DER ABLEHNUNG KANN EIN MANN MIT DER KÖRPERSPRACHE INS RAMPENLICHT STELLEN:..... | 75 |
| TIPPS FÜR DAS ERSTE DATE..... | 75 |
| KÖRPERSPRACHE – FRAUEN VERSTEHEN..... | 77 |
| WIE MERKE ICH, OB EINE FRAU MEINE GEFÜHLE ERWIDERT?..... | 77 |
| DIE MIMIK..... | 78 |
| ES GIBT NOCH WEITERE INDIZIEN, DIE WORTLOS VONSTATTENGEHEN | 78 |
| DIE SIGNALE DER FRAU, DIE MEHR SAGEN, ALS MAN DENKT | 79 |

| | |
|--|------------|
| TIPPS FÜR DAS ERSTE DATE | 81 |
| KÖRPERSPRACHE – FLIRT UND ANMACHE | 82 |
| SIGNALE, DIE SEHR VIELVERSPRECHEND SIND..... | 82 |
| WELCHE SIGNALE DEUTEN AUF EINE ABFUHR HIN? | 83 |
| SCHLUSSTEIL | 93 |
| DIE KÖRPERSPRACHE – DIE KOMMUNIKATION DER SINNE..... | 93 |
| NÄHE UND DISTANZ..... | 94 |
| BESONDRE Distanzzone..... | 94 |
| Intime Distanzzone | 94 |
| Persönliche Distanzzone | 94 |
| Öffentliche Distanzzone..... | 94 |
| SCHLUSSWORT | 95 |
| DIE SCHÖNSTEN GEDICHTE UND ZITATE ÜBER KOMMUNIKATION..... | 96 |
| IMPRESSUM..... | 101 |