

INHALT

Einleitung	1
Ein neues Bewusstsein	2
Geschichte der Körpersprache	4
Warum sind wir so sensibel für den Ausdruck der Körpersprache?	4
Bedeutung von Körperlichkeit zu Anbeginn der Evolution	4
Kulturell bedingte Bilder von Körperlichkeit	5
Psychologische Hintergründe zur Entwicklung von Körperlichkeit	6
Entwicklung von Körpersprache auf einer individuellen Ebene	10
Eine unauflösbare Verbindung	10
Gedanken sprechen durch den Körper oder: Du bist, was du denkst	12
Sichere vs. Unsichere Erscheinung	12
Die sichere Erscheinung	12
Unsichere Erscheinung	13
Die Macht der Emotionen	14
Positive und negative Gedanken als erlernter Mechanismus	18
Ballast abwerfen	22
Affirmationen und innere Glaubenssätze	26
Erfolgreiche Selbstkommunikation	28
Die Arbeit mit dem inneren Kind	35
Körpersprache als ein Element der Kommunikation	37
Überzeugungskraft als Voraussetzung zur erfolgreichen Körpersprache und Kommunikation	37
Überzeugungskraft durch Rapport erhöhen	39
Spiegel	40
Matchen	41
Leading	41
Widersprüche zwischen Verbal-Kommunikation und Körpersprache ..	42

Körpersprache im Alltag	43
Mimik verstehen: Gesichtsausdrücke richtig deuten	44
Körperhaltungen verstehen.....	46
Gesten als unterstützendes Element.....	49
Erfolgreicher durch bewusste Körpersprache	52
Körpersprache im Beruf.....	52
Beziehungen verbessern durch aktive Körpersprache	60
Modelling: Eine Technik zur Adaption des Erfolgs	63
Körpersprache aktiv verbessern	65
Mit autogenem Training zu einer besseren Körperwahrnehmung.....	65
Sport ist Mord oder: Wie Sie die beste Version Ihrer selbst erreichen..	66
Bessere Vorträge halten	68
Exkurs: Meditation und die Wirkung auf unseren Körper	71
Körperhaltung durch Meditation verbessern	73
Asana-Variationen.....	74
Der Fersensitz	74
Der Lotus-Sitz oder der halbe Lotus-Sitz.....	75
Liegende Haltung – <i>Savasana</i>	76
Bewusste Atmung.....	76
Der Atem als Meditationsobjekt	77
Atemtechniken	77
Die Bauchatmung.....	79
Auf einen Blick: Fehler und Tipps	80
Fünf typische Fehler bei der Körpersprache.....	80
Vier Tipps für eine bessere Körpersprache	81
Schluss	83