

# Inhalt

## Teil 1: Small Talk

<b>Gewinnen mit Small Talk</b>	<b>9</b>
■ Was ist Small Talk?	10
■ Passt Small Talk immer?	18
■ Small Talk für Anfänger	21
■ Verabschieden Sie Ihre Hemmungen	26
 <b>So plaudern Sie souverän</b>	 <b>35</b>
■ Wie gelingt der „Kaltstart“?	36
■ Gespräche auf Partys, Empfängen, Kongressen	40
■ Wie führen Sie ein rundes Gespräch?	43
■ So meistern Sie heikle Situationen in der Familie	54
 <b>Oberstes Small Talk-Gebot: Du sollst nicht langweilen!</b>	 <b>65</b>
■ Themen, die anöden	66
■ Marotten, die stören	71
■ Meiden Sie Weitschweifigkeit	78
■ Fragen verhindern Langeweile	83

<b>Small Talk für Fortgeschrittene</b>	<b>85</b>
■ Taktische Fehler	86
■ Gesprächskiller	89
■ Vermeiden Sie Sprachmüll	96
■ So werden Sie zum Small Talk-Profi	101
 <b>Small TalkTraining</b>	 <b>119</b>
■ Das persönliche Lernprogramm	120
■ Was Sie beim Training beachten sollten	123
■ Seminare und Coaching	126
 ■ Literatur	 128

## **Teil 2: Ihre Ausstrahlung**

<b>Eine positive Ausstrahlung – aber wie?</b>	<b>131</b>
▪ Die Basis einer positiven Ausstrahlung	132
▪ Was hat die Wahrnehmung Ihres Körpers mit Ihrer Ausstrahlung zu tun?	137
▪ Werden Sie authentisch!	141
 <b>Finden Sie Ihr inneres Gleichgewicht</b>	 <b>145</b>
▪ Mit einer zentrierten Körperhaltung gewinnen	146
▪ Im Einklang mit Ihrem inneren Rhythmus	153
▪ Natürlich-souverän sitzen und stehen	164
▪ Im Gang natürlich Haltung zeigen	183

## **Lassen Sie Ihren Körper sprechen** **193**

- Der Atem – Basis Ihres Wohlbefindens 194
- Entdecken Sie Ihre echte Stimme 200
- Was in Ihrem Gesicht geschrieben steht 207
- Ihr gestisches Spiel 217

## **Wie Sie auf andere wirken** **229**

- Selbst- und Fremdbild erkennen 230
- Sich und anderen natürlich-souverän begegnen 238
- Exkurs: Lachen mit Erfolg 245