

Inhalt

Teil 1: Small Talk

Gewinnen mit Small Talk	9
■ Was ist Small Talk?	10
■ Passt Small Talk immer?	18
■ Small Talk für Anfänger	21
■ Verabschieden Sie Ihre Hemmungen	26
So plaudern Sie souverän	35
■ 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
Oberstes Small Talk-Gebot: Du sollst nicht langweilen!	65
■ Themen, die anöden	66
■ Marotten, die stören	71
■ Meiden Sie Weitschweifigkeit	78
■ Fragen verhindern Langeweile	83

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

Teil 2: Ihre Ausstrahlung

Eine positive Ausstrahlung – aber wie?	131
■ Die Basis einer positiven Ausstrahlung	132
■ Was hat die Wahrnehmung Ihres Körpers mit Ihrer Ausstrahlung zu tun?	137
■ Werden Sie authentisch!	141
Finden Sie Ihr inneres Gleichgewicht	145
■ 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