
THEORIE

Ein Wort zuvor ... 5

**KOMMUNIKATION
VON KOPF BIS FUSS** 7

So spricht der Körper 8

Botschaften ohne Worte 9

Elemente der Körpersprache 10

Kulturgeschichte der Körpersprache 12

Früh übt sich 14

Interview: Samy Molcho 17

Innen und außen 18

Kopf und Körper kooperieren 19

Körpersprache ist individuell 22

Mein Raum – dein Raum 24

PRAXIS

**DIE BASICS
DER KÖRPERSPRACHE** 27

Machen Sie Eindruck! 28

Entscheidende Millisekunden 28

»Auf Sicht«: Blickkontakt 30

Die richtige Begrüßung 31

Zeigen Sie Haltung! 36

Positive und negative Gesten 38

Die Kunst des Lächelns 44

Erkenne dich selbst –
und den anderen! 46

Die Haltung spricht Bände 47

Was die Hände verraten 50

Das Gesicht: ein offenes Buch 54

Lampenfieber meistern	58
Eine Reaktion aus der Urzeit	59
Alles halb so wild!	61
Geerdet und locker	63

Körpersprache international	64
Blickkontakt: »nicht ohne«	65
Besondere Begrüßungen	66
Alltagsgesten verstehen	66
Wie viel Berührung ist angemessen?	68
Überall passend: freundliche Zurückhaltung	69

FLIRT UND PARTNERSCHAFT 71

Das kleine Flirt-Einmaleins	72
Die Grundregeln des Flirtens	73
Vorsicht, Flirtkiller!	75
Auf Sendung: Flirtsignale	76
So bekommen Sie die Telefonnummer	86
Flirttaktiken für sie und ihn	88
Gleicher Planet, verschiedene Welten?	90
Worauf wir fliegen	94

Wie steht's um Ihre Partnerschaft?	96
Hand in Hand	97
It's in his kiss!	100
Schlafhaltung und Beziehungsstatus	102
Warnsignale: Liebe in Gefahr!	103
Gekonnte Konfliktlösung	105
Den Alltag versüßen	108

BEWERBUNG UND BERUF 111

Karrierefaktor Körpersprache	112
Überzeugend reden	113
Starke Signale	118
Fake it until you make it	120
Hoch hinaus: kein Privileg der Männer	121
Durchblick bei Verhandlungen	124
Zeigt her eure Hände ...	125
Ins Gesicht geschrieben	129
Verhandeln mit viel Fingerspitzengefühl	131

SERVICE

Bücher und Adressen, die weiterhelfen	140
Sachregister	141
Impressum	144