

---

## THEORIE

---

Ein Wort zuvor ...	5
<b>KOMMUNIKATION VON KOPF BIS FUSS</b>	
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

---

<b>DIE BASICS DER KÖRPERSPRACHE</b>	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
<b>FLIRT UND</b>	
<b>PARTNERSCHAFT</b>	71
Das kleine Flirt-Einmaleins	72
Die Grundregeln des Flirtens	73
Vorsicht, Flirtkiller!	75
Auf Sendung: Flirtsignale	76
So bekommen Sie die Telefon-	
nummer	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
<b>BEWERBUNG UND BERUF</b>	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 Fingerspitzen-	
gefühl	131
<hr/>	
<b>SERVICE</b>	
<hr/>	
Bücher und Adressen,	
die weiterhelfen	140
Sachregister	141
Impressum	144