

Inhaltsverzeichnis

1	Kultur und Prägung	1
1.1	Was ist Kultur?	1
1.2	Das Eisberg-Modell	2
1.3	Wie entstehen Formen für den Umgang miteinander?	4
1.4	Was bedeutet eigentlich „typisch deutsch“?	6
1.4.1	Trennung von Arbeits- und Privatbereich	7
1.4.2	Direkt und gerade heraus: Der Kommunikationsalltag in Deutschland	7
1.5	Woran kann der Einzelne sich orientieren?	8
1.6	Welche Gremien gibt es in Deutschland?	10
1.6.1	AUI – Arbeitskreis Umgangsformen International	10
1.6.2	Etikette-Trainer-International (E.T.I.)	11
1.6.3	Der „Deutsche Knigge Rat“	11
1.7	Wo entstehen kulturelle Verhaltensmuster?	11
1.7.1	Was hat sich konkret in Deutschland geändert?	13
1.8	Der Umgang mit anderen Kulturen	14
	Zusammenfassung	15
	Literatur	16

2	Der erste Eindruck	19
2.1	Es geht ums Überleben	20
2.2	Wie unser Gehirn das Urteilsvermögen steuert	22
2.2.1	Das Limbische System – der Türsteher unserer subjektiven Wahrnehmung	22
2.2.2	Das Bauchgefühl: Der Darm redet mit	24
2.3	Der Primacy-Effekt	25
2.3.1	Das Gesicht zeigt den Charakter	27
2.3.2	Wohlfühlen macht stark	29
2.4	Halo-Effekt – vom schönen Schein	30
2.4.1	Attraktivität macht das Leben leichter	31
2.4.2	Blondinen bevorzugt	32
2.4.3	Gemeinsamkeiten fördern das Vertrauen	34
2.4.4	Innere Werte? – Ja, aber ...	36
	Zusammenfassung/Rückblick	37
	Literatur	38
3	Starker Auftritt	41
3.1	Die Sprache des Körpers	42
3.2	Ausdruck der inneren Haltung	45
3.2.1	Präsent sein macht sympathisch	45
3.2.2	Haltung für eine selbstbewusste Ausstrahlung	47
3.2.3	Mit gutem Standpunkt überzeugen	49
3.2.4	Gesten verstärken die Sprache des Körpers	50
3.2.5	Mimik – der Spiegel unserer Seele	53
3.2.6	Der Klang der Stimme	55
3.3	Die Erfolgsrezepte der Männer	57
3.4	Power Posing – Krafttraining für das Selbstbewusstsein	64
3.5	Chamäleon-Effekt: Spiegeln als sozialer Klebstoff	65
	Zusammenfassung/Rückblick	67
	Literatur	67
4	Die Macht der Signale	71
4.1	Das eigene Image gestalten	72
4.2	Stil kann man lernen	75

4.2.1	Guter Stil: angepasst mit individueller Note	76
4.2.2	Casual Friday – gekonnt locker	77
4.3	Dress for Brain	80
4.4	Vom großen Unterschied	83
4.4.1	Die Stimmlage	83
4.4.2	Die Uniform der Manager	84
4.4.3	Die Gratwanderung zwischen Attraktivität und Erotik	86
4.5	Lassen Sie die richtigen Farben sprechen	88
4.5.1	Vertrauen ist Dunkelblau	89
4.5.2	Anthrazit auf Erfolgskurs	90
4.5.3	Schwarz: der kleine Unterschied	92
4.5.4	Erdtöne: Nicht immer eine gute Wahl	93
4.5.5	Bei Rot entscheidet der Kontext	95
4.6	Von Politikern lernen	97
4.7	Machen Sie mehr aus Ihrem Typ	99
4.8	Die Botschaft der Marken	100
4.9	Dresscodes	101
4.9.1	Verbindlich: White Tie und Black Tie	102
4.9.2	Von Business bis Casual – Dresscodes mit Spielraum	104
4.10	Das richtige Outfit	105
4.10.1	Tipps für Business-Männer	106
4.10.2	Tipps für Business-Frauen	118
4.11	Die Brille bringt's	126
	Literatur	126