

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	9
Der Blick macht's	9
Wir sind glücklich, weil wir lächeln	13
Teil 1	15
1 Der Blick ist getrübt	17
1.1 Sachthemen sind häufig keine Sachthemen	17
1.2 Mein System der Wahrnehmung ist getrübt	20
1.3 Die Ziele stimmen nicht überein	23
1.4 ... um Antworten zu finden – statt zu verstehen	26
2 Erfahrungen und Ängste überlagern den Kommunikationsprozess ..	27
2.1 Frühere Erfahrungen	27
2.2 Blockierende Ängste	29
3 Die eigenen Emotionen sind unscharf	33
3.1 Die Emotion der Eile	34
3.2 Achtsamkeit und Ablenkung – mich selbst im Blick	35
3.3 Ziele und eigene Interessen	37
3.4 Übernommene Urteile	39
3.5 Unbewusstes in der eigenen Biographie	42
3.6 Die Verantwortung der anderen?	43
Teil 2	45
4 Kontakt – passiv in die Welt hinein	49
4.1 Unsere fünf Sinne	49
4.2 Verfeinerung der Sinne	59
4.3 Augen und Gehirn	70
5 Selbstfürsorge – sich selbst in die Hand nehmen	77
5.1 Erforschung des kommunikativen Innenlebens	77
5.2 Können diese Augen lügen?	90
5.3 Was tun gegen die eigene Angst vorm Publikum	94

5.4	Hinschauen	98
5.5	Atmung und Charisma – Herr der Lage durch Wahrnehmung	104
6	Ich rede – Sprechtechnik, Auftritt und Co	107
6.1	Das A und O	107
6.2	Außen und Innen – Körpersprache als doppelter Spiegel	119
6.3	Auf die Bühne – so gelingt der Auftritt	125
6.4	Frei von der Leber weg – so einfach ist die freie Rede	130
Teil 3	135
7	Theoretischer Hintergrund	137
7.1	Keine Einbahnstraße – Forschungen	137
7.2	Ich selbst mitten drin – Denkkonzepte	141
7.3	Ich selbst voll beteiligt – Theorien des Dialogs	146
8	Augen beflügeln – der Funke springt über	155
8.1	Feine Kommunikation	155
8.2	Unfaires, Lampenfieber und Co. – wenn der Funke nicht überspringt ..	162
8.3	Sehen und gesehen werden	165
8.4	Augen strukturieren	169
8.5	Ohne Blick – imaginäre Zuhörer	172
8.6	Ohne Blick – Kontakt und Intensität	175
9	Wie der Blick die Brücke baut, Nachhaltigkeit fördert und die Intuition unterstützt	181
Literatur	187
Autor	193
Dank	195