

Inhaltsverzeichnis

Über die Autorin	7
Einführung	21
Über dieses Buch	22
Konventionen in diesem Buch	22
Törichte Annahmen über den Leser	22
Wie dieses Buch aufgebaut ist	23
Teil I: Am Anfang war die Gebärde	23
Teil II: Fangen wir oben an	23
Teil III: Der Torso: Wurzeln und Äste	23
Teil IV: Der Körper im gesellschaftlichen und beruflichen Umfeld	23
Teil V: Der Top-Ten-Teil	24
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	24
Wie es weitergeht	24
 Teil I	
Am Anfang war die Gebärde	27
 Kapitel 1	
Was ist Körpersprache?	29
Wie der Körper Botschaften übermittelt	29
Sich in den ersten 30 Sekunden ein Bild machen	31
Unbewusste Botschaften aussenden	31
Worte durch Verhalten ersetzen	32
Illustrierende Gesten	33
Das gesprochene Wort mit dem Körper unterstützen	34
Gedanken, Einstellungen und Überzeugungen erkennen lassen	34
Verschiedene Gesten	37
Unbeabsichtigte Gesten	37
Signaturgesten: Gesten, die definieren, wer Sie sind	38
»Gefälschte« Gesten: Sand in die Augen streuen	41
Mikrogesten: Eine kleine Geste kann viel bedeuten	42
Verdrängungsgesten	42
Universelle Gesten	44
Körpersprache optimal nutzen	46
Ein Bewusstsein für den Raum entwickeln	47
Bewegungen vorausahnen	47
Gesten widerspiegeln und Beziehungen aufbauen	48

So werden, wie Sie sein möchten	48
Die Zeichen lesen und angemessen reagieren	50
Kulturelle Unterschiede berücksichtigen	50

Kapitel 2

Nonverbale Gesten unter der Lupe **53**

Die Geschichte der Körpersprache	53
Wir äffen unsere Vorfahren nach	53
Erst die Geste, dann die Sprache	54
Die Grundlagen der Körpersprache	54
Kinesik: Verschiedene Kategorien von Gesten	55
Angeborene Reaktionen	58
Erlernte Gesten	58
Und noch ein Wort zu nonverbalen Gesten	60

Teil II

Fangen wir oben an **61**

Kapitel 3

Mit Köpfchen kommt man weiter **63**

Macht und Autorität demonstrieren	63
Überlegenheit signalisieren	64
Arroganz demonstrieren	64
Aggression zeigen	65
Missfallen signalisieren	66
Widerspruch ausdrücken	67
Das Einschüchterungskatapult	67
Den Kopf trotzig zurückwerfen	68
Mit dem Kopf winken	68
Jemanden am Kopf berühren	68
Zustimmen und ermutigen: Das Kopfnicken	68
Zum Weitersprechen ermutigen	69
Verständnis zeigen	69
Mikronicken	70
Aufmerksamkeit und Interesse zeigen	70
Den Kopf neigen und schräg legen	70
Der schief gelegte Kopf	71
Die Köpfe zusammenstecken	72
Unterwürfigkeit oder Sorge signalisieren	73
Den Kopf senken und einziehen	73
Sich in Sicherheit wiegen	73
Die Hände über dem Kopf zusammenschlagen	74

Anzeichen von Langeweile	74
Tief in Gedanken versunken	75
Der Kopf in der Hand	76
Über das Kinn streichen	76

Kapitel 4

Was der Gesichtsausdruck uns sagt **77**

Gefühle mitteilen, wenn Worte unangemessen sind	77
Mit dem Mienenspiel das Gesagte unterstreichen	78
Gefühle kaschieren	80
Ganz verschiedene Gefühle ausdrücken	81
Glück zeigen	81
Traurigkeit zeigen	83
Empörung und Verachtung zeigen	84
Wut zeigen	85
Überraschung erkennen und Angst zeigen	86
Interesse signalisieren	87

Kapitel 5

Ich seh's in deinen Augen **89**

Die Macht des standhaften Blickes	89
Interesse zeigen	90
Missbilligung, Widerspruch und andere nicht so angenehme Gefühle zeigen	93
Dominanz zeigen	93
Wirksame Blicke im Beruf	96
Das schweifende Auge: Den Blickkontakt unterbrechen	97
Der Augenexpress	98
Der Seitenblick	99
Der gesenkte Blick	100
Was Ihre Augen sonst noch erzählen	101
Zwinkern und Blinzeln	101
Aktive Augenbrauen: Da braut sich was zusammen	103
Die Augen weiten	103
Klimpern, aufleuchten und Blicke werfen	104

Kapitel 6

Lippenbekenntnisse **107**

Gedanken, Gefühle und Stimmungen zeigen	107
Angespannte Lippen	108
Entspannte Lippen	108
Auf den Lippen kauen	108

Die »steife Oberlippe«	109
Die Wirkungen des Schmolllmunds	109
Geschürzte Lippen als Zeichen des Widerspruchs	111
Die Lippen straffen und Worte herunterschlucken	112
Wechselnde Gedanken und Verhaltensweisen	112
Was das Lächeln sagen kann	113
Das verschlossene Lächeln	113
Das schiefe Lächeln	114
Das offene Lächeln	115
Das weggedrehte Lächeln	116
Das verschlossene Grinsen	117
Das volle Grinsen	117
Lachen ist die beste Medizin	118

Teil III

Der Torso: Wurzeln und Äste **119**

Kapitel 7

Dem Körper glauben **121**

Einsichten in die Wirkungen der Körperhaltung	121
Was Ihre Körperhaltung über Sie aussagt	123
Die Intensität von Gefühlen zeigen	124
Persönlichkeit und Charakter offenbaren	125
Die drei Haupttypen der Körperhaltung	127
Stehen	127
Sitzen	128
Sich zurücklehnen	129
Einstellungen durch Veränderung der Körperhaltung ändern	129
Die Körperhaltung als Kommunikationshilfe	130
Körperhaltung und Status	131
Sich anderen zuneigen und Interesse sowie Sympathie zeigen	132
Schulterzucken	134
Fehlendes Wissen signalisieren	134
Bloß nicht hineingezogen werden	135
Eine unterwürfige Entschuldigung andeuten	136

Kapitel 8

Was die Arme so alles erzählen **139**

Schutzschilde errichten	139
Vor der Brust verschränkte Arme	139
Sich selbst berühren: Umarmen, streicheln und mehr	143
Gegenstände vor sich aufbauen	144

Die kalte Schulter zeigen	145
Freundlichkeit und Ehrlichkeit vermitteln	145
Durch Berührungen Botschaften vermitteln	147
Eine Verbindung herstellen	148
Dominanz demonstrieren	149
Eine Botschaft verstärken	150
Den eigenen Einfluss verstärken	152
Umarmung bei Begrüßung und Abschied	152

Kapitel 9

Es liegt in Ihrer Hand

155

Nach oben oder nach unten gerichtet: Handflächen lesen	155
Die offene Handfläche	156
Die nach unten zeigende Handfläche	159
Geschlossene Hand und gestreckter Zeigefinger	159
Hände hoch!	161
Die Hände verbergen	161
Hände reiben: Gut für dich oder gut für mich?	161
Gefaltete Hände	162
Verkrampfte Hände	163
Die Finger sprechen lassen	164
Der Präzisionsgriff	165
Der Kraftgriff	167
Die Krafthacke	168
Der Spitzturm	169
Hände, Handgelenke und Arme ergreifen	170
Mit dem Daumen gestikulieren	171
Hände schütteln	172
Wer streckt die Hand zuerst aus?	172
Einstellungen vermitteln	172
Energie loswerden	177
Erleichterung herbeitrommeln	177
Herumspielen beruhigt	178
Die Hand an der Nase	178
Die Hand an der Wange	179
Die Hand am Kinn	180

Kapitel 10

Stellung beziehen

181

Engagement und Einstellungen durch Körperhaltungen zeigen	181
Die gegrätschte Haltung	182
Die Parallelhaltung	185
Die Stützpfeilerhaltung	186

Die Scherenhaltung	187
Die Beine verschränken	188
Auch die Fußhaltung spiegelt Gefühle wider	189
Auf einen gewünschten Ort zeigen	189
Zappelnde Füße	190
Ineinander verschlungene Fußgelenke	191
Zucken, schlenzen oder kreisen	192
Gangarten	194

Kapitel 11

Mit Requisiten spielen 195

Mit Accessoires Gemütszustände widerspiegeln	195
Innere Aufruhr zeigen	196
Innehalten und nachdenken	197
Durchblick mit Brillen	197
Zeit gewinnen	197
Die Lage sondieren	198
Unterhaltungen steuern	198
Widerstand zeigen	199
Cool wirken	199
Brillen im Büro	199
Heilige Rauchzeichen	200
Rauchen und sexuelle Anspielungen	200
Rauchen, aber wie	201
Die Aufmachung macht's	203
Make-up im Büro	204
Spielerisches Schminken	204
Kleider machen Leute	204
Weibliche Accessoires	204
Männliche Accessoires	206

Teil IV

Der Körper im gesellschaftlichen und beruflichen Umfeld 209

Kapitel 12

Territoriale Rechte und Regeln 211

Die Wirkung des Raumes	211
Die Grenzen des eigenen Raumes kennen	212
Die fünf Zonen	212
Andere Räume	213
Raum nutzen	215
Eigentum reklamieren	215

Unterordnung zeigen	216
Den persönlichen Raum schützen	216
Wohlbehagen und Unbehagen zeigen	217
Den persönlichen Raum behaupten	219
Sitzarrangements	219
In entspannter Atmosphäre reden	220
Zusammenarbeiten	220
Kämpfen und verteidigen	221
Für sich bleiben	221
Gleichheit herstellen	222
Sich orientieren	223
Horizontal	223
Vertikal	224
Asymmetrisch	228
 Kapitel 13	
<i>Sich finden und verbinden</i>	229
Andere auf sich aufmerksam machen	229
Die fünf Phasen des Werbens	231
Unterschiede zwischen den Geschlechtern	232
Zeigen, dass man frei ist	235
Wenn Frauen werben	235
Wie Männer werben	242
Ein universales Zeichen für Anziehung: Erweiterte Pupillen	243
Fortschritte in der Beziehung machen	243
Sich aneinander anpassen	244
Zeigen, dass man zusammengehört	244
 Kapitel 14	
<i>Sich vorstellen, Einfluss nehmen und die Karriere fördern</i>	245
Der erste Eindruck: Das Vorstellungsgespräch	245
Minimale Gesten, maximale Wirkung	248
Aufrecht stehen und sich behaupten	248
Sich zielgerichtet bewegen	250
Den Körper richtig ausrichten	250
Eine entspannte Haltung im 45-Grad-Winkel	251
Ernste Gespräche von Angesicht zu Angesicht	253
Die richtige Sitzgelegenheit	254
Verhandlungsstile	255
Seinen Claim abstecken	256
Selbstvertrauen demonstrieren	258
Nervöse Gesten vermeiden	259

Kapitel 15**Die Grenzen der Kulturen überschreiten 263**

Begrüßung und Verabschiedung	264
Mit Berührungen rechnen	264
Berührungsverbote akzeptieren	265
Ein Wort zum Winken beim Abschied	266
Verhalten und Status	266
Verbeugen, knien und knicksen	267
Habachtstellung	267
Sich positionieren und Grenzen deutlich machen	268
Universelle Gesten – viele Interpretationsmöglichkeiten	268
Daumen hoch	269
Das Okay-Zeichen	269
Lachen	270
In verschiedenen Situationen die Wogen glätten	271
Sich an die Landesregeln halten: Blickkontakt	272
Den eigenen Stil auf klare Kommunikation anpassen	273

Kapitel 16**Die Zeichen deuten 275**

Sich für andere Menschen interessieren	275
Aus Beobachtungen Schlüsse ziehen	277
Alle Gesten zusammen betrachten	277
Wenn Worte und nonverbale Botschaften nicht zusammenpassen	279
Die Situation beachten	279
Übung macht den Meister: Besser lesen lernen	280

Teil V**Der Top-Ten-Teil 283****Kapitel 17****Zehn Möglichkeiten zu entdecken, dass man getäuscht wird 285**

Was huscht denn da?	285
Gesichtsdruck unterdrücken	286
Jemanden mustern	286
Die Quelle der Täuschung verbergen	287
Sich an die Nase fassen	288
Ein Lächeln heucheln	288
Die Hände zügeln	289
Fummeleien	289
Positionswechsel und unruhige Füße	290
Veränderungen in der Sprechweise	290

Kapitel 18**Zehn Möglichkeiten zu zeigen, wie attraktiv man ist** **291**

Den Blickkontakt nutzen	291
Ein lebendiges Gesicht zeigen	292
Ermutigung signalisieren	292
Offene Gesten zeigen	292
Mit Körperhaltung Interesse zeigen	293
Sich positionieren	293
Berührungen verbinden	293
Pünktlich sein	294
Gesten synchronisieren	295
Ausgewogenes nonverbales Verhalten	295

Kapitel 19**Zehn Möglichkeiten, etwas über jemanden herauszufinden, ohne zu fragen** **297**

Den Augenbewegungen folgen	297
Den Gesichtsausdruck unter die Lupe nehmen	298
Kopfbewegungen verfolgen	298
Hand- und Armgesten wahrnehmen	299
Körperhaltung beobachten	299
Nähe und Orientierung betrachten	300
Auf Berührungen achten	300
Auf das Erscheinungsbild reagieren	301
Timing und Synchronisierung überprüfen	301
Nonverbale Ausdrucksweise untersuchen	302

Kapitel 20**Zehn Möglichkeiten, die stille Kommunikation zu verbessern** **305**

Interesse zeigen	305
Wissen, was man ausdrücken möchte	306
Vorbildern nacheifern	306
Das Verhalten anderer widerspiegeln	306
Gesten üben	307
Ein Gefühl für Timing und Synchronisation entwickeln	307
Sich angemessen kleiden	308
Imagegetreu handeln	308
Achtsamkeit zeigen	309
Um Feedback bitten	309

Stichwortverzeichnis **311**