

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
Hinweise zum Aufbau des Buchs	13
Begriffserläuterungen	17
Psychologie	19
1 Einführendes zum Teilbereich Psychologie	21
2 Sozialisation und Entwicklung – richtunggebend und nachhaltig	23
2.1 Sozialisationsebenen – was formt	23
2.2 Entwicklungsphasen – vom Wachsen und Werden	25
Psychologie und Körpersprache	29
3 Einführendes zum Teilbereich Psychologie und Körpersprache	31
4 Vertrauen – essenzielles Phänomen	33
4.1 Selbstvertrauen – unser Fundament	34
4.2 Zwischenmenschliches Vertrauen – erleichtert vieles	36
4.3 Vertrauen in gesellschaftliche Systeme – bringt Sicherheit	38
4.4 Vertrauensaufbau – es gewinnen	40
4.5 Vertrauensverlust – es zerstören	44
4.6 Ergänzende Aspekte – was sonst noch wichtig ist	46
5 Transaktionsanalyse – verständliche Psychologie	49
5.1 Innere Anteile – Persönlichkeit und Verhalten	49
5.2 Fragebogen innere Anteile – bietet Einblicke	54
5.3 Transaktionen – Psyche, Körpersprache und Sprechen	66
5.4 Innere Antreiber – Segen und Fluch	70
5.5 Fragebogen innere Antreiber – bringt Erkenntnisse	73
5.6 Innere Grundeinstellungen – ich und Du	78

6	Körpersprache – Informationen ohne Worte	83
6.1	Körperlicher Ausdruck – sichtbare Signale	85
6.2	Räumliches Verhalten – sichtbare Signale	92
6.3	Körperliche Kontaktaufnahme – fühlbare Signale	96
6.4	Stimmlicher Ausdruck – hörbare Signale	97
6.5	Ergänzende Aspekte – was sonst noch wichtig ist	100
	Psychologie und Körpersprache im Job	115
7	Einführendes zum Teilbereich Psychologie und Körpersprache im Job	117
8	Kommunikation – Verbindung und Austausch	119
8.1	Inselmodell – jeder ist anders	120
8.2	Teufelskreismodell – Inneres und Äußeres	122
8.3	Eisbergmodell – Inhalt und Beziehung	125
8.4	Kommunikationsquadrat – vier Seiten einer Nachricht	127
8.5	Sprechdenken – Sprechen und Denken	131
8.6	Lampenfieber – kennen alle	132
8.7	Begriffsverständnis – bedeutsam und subjektiv	137
8.8	Kommunikationsprozess – Risiken und Möglichkeiten	138
8.9	Kommunikationsaxiome – grundlegende Orientierung	141
8.10	Monolog und Dialog – verschieden und verbunden	147
8.11	Kommunikationspartner – unterschiedliches Verhalten	148
8.12	Riemann-Thomann-Modell – vier Grundstrebungen der Persönlichkeit	153
8.13	Individuum und Gruppe – Rang und Dynamik	157
8.14	Redepyramide – vieles wirkt zusammen	160
9	Berufliche Bereiche – überzeugend auftreten und kommunizieren	165
9.1	Motivation – anspornen und bewegen	167
9.2	Verkauf – Abschlüsse machen	171
9.3	Konflikt – Differenzen handhaben	174
9.4	Verhandlung – wer was bekommt	178
9.5	Führung – vorangehen und lenken	183
9.6	Interkulturelle Aspekte – erläutern und anpassen	187

10	Sich entwickeln – erkennen und entfalten	195
10.1	Standortbestimmung – Selbst- und Fremdbild	196
10.2	Zielsetzung – wohin es geht	198
10.3	Umsetzungswege – Möglichkeiten und Methoden	200
10.4	Hindernisse – wahrnehmen und überwinden	203
	Literaturverzeichnis	205
	Autor und Kontakt	211