

INHALT

Einleitung	5
-------------------------	---

Die zehn Grundregeln der Körpersprache

Regel 1: Dass wir uns mit dem Körper ausdrücken, ist angeboren	9
Regel 2: Es gibt angeborene und gelernte Signale der Körpersprache	13
Regel 3: Wer lebt, kann nicht anders, als etwas über sich mitzuteilen	18
Regel 4: Körpersprache ist die erste »Sprache«, die wir gelernt haben	23
Regel 5: Mit der Körpersprache teilen wir vor allem mit, was wir fühlen	27
Regel 6: Sobald wir uns über Worte verständigen können, richten wir darauf unsere bewusste Aufmerksamkeit	32
Regel 7: Wenn der Körper etwas anderes sagt als die Worte, schenken wir dem Körper mehr Glauben	34
Regel 8: Wenn uns die Körpersprache eines Menschen irritiert oder verunsichert, können wir auf seine Worte nicht mehr sachlich reagieren	38
Regel 9: Kein Signal unseres Körpers ist für sich allein eindeutig	43
Regel 10: Keinem Menschen ist es gleichgültig, wie andere Menschen emotional zu ihm stehen – deshalb interessiert ihn die Körpersprache	46

Die fünf wichtigsten Bereiche der Körpersprache

1. Raumanspruch, Revierverhalten und Haltungen	53
2. Augensprache und Blickverhalten	67

3. Mimik und Lächeln	79
4. Gestik der Hände und Füße, Berührungen	86
5. Stimme und Sprechweise	100
Körpersprache in den Evangelien	109
1. Körpersprachliche Signale von Menschen, die mit Jesus zu tun hatten	110
2. Körpersprachliche Signale Jesu	113
Fazit: Bewusster Umgang mit Körpersprache – was ist der Gewinn?	121
Literaturliste	125