

INHALT

Einleitung	1
Was man unter Kommunikation versteht	5
Welche Kommunikationsarten wir nutzen	9
Verbale Kommunikation	11
Paraverbale Kommunikation	13
Nonverbale Kommunikation	16
Mimik	18
Blickverhalten.	19
Gestik.	19
Körperhaltung und Gangart.	23
Räumliche Nähe.	24
Berührung	25
Wie sich Kommunikationsarten ergänzen	26
Rein verbale, schriftliche und visuelle Kommunikation.	30
Kommunikationskanäle früher und heute.	35
Wie sich Kommunikation auf unser Leben auswirkt.	39
Warum es so schwierig ist, richtig verstanden zu werden	45
Das Sender-Empfänger-Modell.	46
Die vier Seiten einer Botschaft	51
Wie Ihnen erfolgreiche Kommunikation gelingt.	57
Bleiben Sie authentisch	58
Formulieren Sie klare Aussagen	60
Zeigen Sie Ihre Qualitäten als Zuhörer.	61

Gehen Sie auf Ihren Gesprächspartner ein	66
Nutzen Sie Ich-Botschaften anstatt Verallgemeinerungen	67
Achten Sie auf nonverbale Signale.	69
Wählen Sie das geeignete Medium	73
Legen Sie den Zeitpunkt günstig	74
Halten Sie sich an grundlegende Kommunikationsregeln	77
An den eigenen Fähigkeiten arbeiten	85
Unsicherheit überwinden und das Selbstwertgefühl stärken	86
Aufgeschlossener werden und Kontakt aufnehmen. . .	91
Die Kunst des Smalltalks erlernen	92
Wortschatz erweitern und richtig anwenden.	98
Schlagfertigkeit trainieren	102
Rhetorische Fertigkeiten ausbauen	106
Gut kommunizieren durch Charisma.	112
Häufige Fehlerquellen.	115
Typisch Frau, typisch Mann? – Unterschiede im Kommunikationsverhalten	117
Wie sich Kommunikation mit dem Umfeld ändert.	119
48 Tage – 48 Challenges.	123
Selbstwertgefühl und Aufgeschlossenheit	123
Smalltalk und Wortschatz	129
Schlagfertigkeit und Rhetorik.	136
Test: Wie ausgeprägt ist Ihre Kommunikationsstärke?	145
Fazit	151
Bonus: Wortschatz erweitern von A – Z	153