

# 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