
Inhalt

WAS SIE ERWARTET	2
Wirkungskraft entfalten	2
Kleine Anleitung zur Benutzung	3
WIR ÜBER UNS	4
UNSERE HALTUNG	6
GRUNDLAGEN	8
Begriffsklärung	8
Kongruenz in der Kommunikation - Wie kann ich glaubwürdig sein?	9
Interventionspyramide - Wie sortiere ich die Welt?	10
Wahrnehmung - Wie erkennen wir die Wirklichkeit?	12
Erkenntnisse aus der Forschung	14
Auf den Punkt - Drei Wirkgrundsätze	18
Trias der Wirkungskraft - mit Kopf, Herz und Hand	18
Die vier Stadien der Kompetenz	19
Die vier Stufen des Lernens	20
Authentizität - Soll ich wirklich laufen lernen?	21
Kommunikationsstörungen - Was verhindert gute Kommunikation?	22
ATMUNG & STIMME	24
Atmung - Anfang und Ende von allem	24
Indifferenzlage - Der Ton macht die Person	26
Energiestufen - Die Stimme in den Dienst der Botschaft stellen	28
Lautstärke - Mehr als leise und laut	30
Tonhöhe - Von hohen und tiefen Tönen	32
Emotionskompass als Konzept - Emotionen Ausdruck verleihen	34
KÖRPERSPRACHE	40
Raumverhalten - Wo positioniere ich mich?	40
Blickverhalten - Wohin schaue ich und wie lange?	44
Gestik und Mimik - Sprechen ohne Worte	46
Hochstatus und Tiefstatus	50
SPIEGELN UND FÜHREN	52
Die Welt des Spiegels	52
Verbales und nonverbales Angleichen	54
Spiegeln und Führen verknüpfen	55
„Anti-Spiegeln“ - Konsequenzen schlechten Kontakts erkennen	56
GESPRÄCHSTECHNIKEN/-MODELLE	58
HAIDA-Technik zur Einwandbehandlung	58
Gesprächsmodelle	61
PRÄSENTATIONSMODELLE	62
Rolle und Haltung des Vortragenden	62
4-MAT: roter Faden für Präsentationen	63
Interventionspyramide für gelungene Eröffnung	64
ZU GUTER LETZT	66
Nehmen Sie sich etwas vor!	66
Spielregeln für einen optimalen Lernerfolg	67
Literatur- und Seminar-Tipps	68