

---

# 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 Spiegelns .....	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