

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einführung</b>	1
<b>2</b>	<b>Irren ist menschlich – die Wirkirrtümer des Alltags aufdecken</b>	5
2.1	Wirken ist gar nicht so einfach – die Innen- und Außen-Unterscheidung	6
2.2	Die Wirkungsfelder: Ich – Raum – Personen	10
2.3	Wirkung ist mehr als die Addition von Gestik und Mimik	14
2.4	Ein Irrtum kommt selten allein – die drei Wirkregeln	15
<b>3</b>	<b>Die Reise ins Ich – Selbst- und Fremdwahrnehmung schärfen</b>	19
3.1	Ich, einfach unverbesserlich? Training der Selbstwahrnehmung	19
3.2	Das Leben der anderen – Training der Fremdwahrnehmung	24
3.2.1	Die Sinne schärfen	24
3.2.2	Jeder ist eine Insel – heraus aus der Komfortzone	28
3.2.3	Stranger Things – die Fremdwahrnehmung von Menschen	32
3.2.4	Das Fremde in dir – fünf Schritte zur Fremdwahrnehmung	35
3.2.5	Fehler machen dürfen – subjektive Fehlerquellen	38
	Literatur	44
<b>4</b>	<b>Eine Wirkung allein zu Hause – die Zielwirkung klar festlegen</b>	45
4.1	Die Zielwirkungstabelle	45
4.2	Der Preis ist heiß – die Hot Person	52
4.3	Die über- und die untergeordneten Ziele	53

---

<b>5 A beautiful mind – die Gedanken konkretisieren</b> . . . . .	57
5.1 Honig im Kopf – Der innere Dialog . . . . .	57
5.2 Subtextarbeit – die Gedanken steuern. . . . .	59
<b>6 Mehr als nur Worte – Gestik lesen und einsetzen</b> . . . . .	63
6.1 Die Verwandlung – der Körper als Energie umwandelndes System. . . . .	64
6.1.1 Der FRATZ – die fünf Kenngrößen von Bewegungen. . . . .	65
6.1.2 Die neutralen Grundpositionen . . . . .	68
6.2 Körperwelten – von Kopf bis Fuß. . . . .	74
6.3 „Chantal, heul’ leise“ – sich selbst mit Gesten beruhigen . . . . .	84
6.4 USA – die vereinigten Teile des Selbstzweifels . . . . .	85
6.5 Das fünfte Element – die unterschiedlichen Formen der Gestik. . . . .	88
Literatur . . . . .	90
<b>7 Ich schau dir in die Augen, Kleines – Mimik lesen und einsetzen</b> . . . . .	91
7.1 Die verschiedenen Mimik-Wirkfelder . . . . .	92
7.2 Basic Instincts – Mikroexpressionen deuten. . . . .	97
Literatur . . . . .	101
<b>8 Wirkung macht selbstbewusst – Hoch- und Tiefstatus</b> . . . . .	103
8.1 Den Star spielen immer die anderen. . . . .	103
8.2 Bodyguard – die persönliche Wirkung als Schutz . . . . .	105
8.2.1 Konstruktiver und destruktiver Status . . . . .	107
8.2.2 Nonverbale Signale. . . . .	108
8.2.3 Verbale Signale. . . . .	111
8.2.4 Paraverbale Signale . . . . .	111
8.3 Kampf der Giganten – die Statuswippe . . . . .	114
Literatur . . . . .	122
<b>9 Vom Tröten zum Flöten – Sprache, Stimme und Sprechen</b> . . . . .	123
9.1 Schall und Ton – wenn Sprache erklingt. . . . .	123
9.1.1 Die Sprache . . . . .	123
9.1.2 Die Stimme. . . . .	125
9.1.3 Das Sprechen . . . . .	126
9.2 Sprechtechniken . . . . .	128
9.2.1 Atmung und Zwerchfell . . . . .	128
9.2.2 Lockerung. . . . .	130
9.2.3 Resonanz und mittlere Sprechstimmlage . . . . .	134
9.2.4 Klare Artikulation bis zur Geläufigkeit . . . . .	136
9.2.5 Kraftstimme . . . . .	139

---

<b>10</b>	<b>Ohne Punkt und Komma? – Rhetorische Besonderheiten beim Sprechen</b>	141
10.1	Die rhetorische Pause	141
10.2	Auf Punkt sprechen	144
10.3	Ein „Ähm“ kommt selten allein – sprachlichen Eigenheiten begegnen	149
<b>11</b>	<b>Spieglein, Spieglein – Wer bin ich und wenn ja, wie viele?</b>	161
11.1	Ich & Ich – Selbstbild und Fremdbild	161
11.2	Die fantastischen Vier – Grundelemente der Wirkweisen	164
11.2.1	Der Rang	166
11.2.2	Der Status	168
11.2.3	Die Power	171
11.2.4	Der Selbstwert	177
11.3	Der Umgang mit herausfordernden Typen	182
11.3.1	Der Tuchföhler	182
11.3.2	Der Alleinunterhalter	183
11.3.3	Der Bestimmer	186
	Literatur	187
<b>12</b>	<b>Und Action! – Die persönliche Wirkung im Raum erleben</b>	189
12.1	Die persönliche Präsenz im Raum	189
12.2	Die 90-Grad-Präsenz-Regel	190
12.3	Gerührt, nicht geschüttelt – der Barkeeper-Effekt	194
12.4	Sich den Raum zu eignen machen	195
	<b>Das Beste kommt zum Schluss</b>	199