

Inhaltsverzeichnis

1	Einführung	1
2	Irren ist menschlich – die Wirkirrtümer des Alltags aufdecken	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
3	Die Reise ins Ich – Selbst- und Fremdwahrnehmung schärfen	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
4	Eine Wirkung allein zu Haus – die Zielwirkung klar festlegen	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

5	A beautiful mind – die Gedanken konkretisieren	57
5.1	Honig im Kopf – Der innere Dialog	57
5.2	Subtextarbeit – die Gedanken steuern	59
6	Mehr als nur Worte – Gestik lesen und einsetzen	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
7	Ich schau dir in die Augen, Kleines – Mimik lesen und einsetzen	91
7.1	Die verschiedenen Mimik-Wirkfelder	92
7.2	Basic Instincts – Mikroexpressionen deuten	97
	Literatur	101
8	Wirkung macht selbstbewusst – Hoch- und Tiefstatus	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
9	Vom Tröten zum Flöten – Sprache, Stimme und Sprechen	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

10	Ohne Punkt und Komma? – Rhetorische Besonderheiten beim Sprechen	141
10.1	Die rhetorische Pause	141
10.2	Auf Punkt sprechen.	144
10.3	Ein „Ähm“ kommt selten allein – sprachlichen Eigenheiten begegnen	149
11	Spieglein, Spieglein – Wer bin ich und wenn ja, wie viele?	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 Tuchfühler	182
11.3.2	Der Alleinunterhalter	183
11.3.3	Der Bestimmer	186
	Literatur	187
12	Und Action! – Die persönliche Wirkung im Raum erleben	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 eigen machen	195
	Das Beste kommt zum Schluss	199