

INHALT

Vorwort.....	1
Einleitung.....	2
Die Macht der Worte.....	4
Der Mensch und die Sprache	4
Evolutionäre Entwicklung der menschlichen Sprache	4
Die Entwicklung der menschlichen Sprache im kulturellen Zusammenhang	5
Wie Kinder die Sprache erlernen	6
Die Wirkung der Sprache	7
Gehobene Ausdrucksweise – Was macht sie so wichtig?.....	8
Ausdrucksweise – was ist das überhaupt?.....	8
Anpassung und Veränderung der eigenen Ausdrucksweise.....	9
Was signalisiert die Ausdrucksweise?	10
Einen hohen Bildungsgrad.....	10
Ein hohes Selbstbewusstsein.....	10
Eine hohe Schlagfertigkeit	10
Wie trainieren Sie Ihre Ausdrucksweise?.....	11
Die eigene Intonation verbessern	12
Die eigene Schlagfertigkeit verbessern	12
Die eigene Rhetorik verbessern	15
Der Einfluss des Auftretens	17
Was ist Körpersprache	17
Körperhaltung und Körpersprache	18
Mimik und Gestik.....	19
Mimik	19
Gestik.....	21
5 Untergruppen der Gestik.....	22
Blickkontakt.....	24
Das richtige Einsetzen der eigenen Körpersprache	24
Das richtige Mindset für eindrucksvolles Auftreten	26

Was ist Mindset?	26
Fixed Mindset und growth Mindset	27
Fixed Mindset – statische oder festgesetzte Haltung.....	27
Growth Mindset – wachsende, sich entwickelnde Haltung	28
Einmal Fixed immer Fixed?.....	29
Das eigene Mindset trainieren.....	29
Ändern Sie Ihr Denken!	30
Motiviert bleiben durch kleine, erreichbare Ziele.....	31
Lebenslange Arbeit!	32
10 Tipps fürs eigene Mindset	32
Souverän Gespräche führen.....	35
Sympathisch überzeugen – mit Charisma.....	35
Was ist Charisma?.....	35
Verbessern Sie Ihr Charisma nachhaltig!	37
Gekonnt artikulieren	38
Fachworte, ja oder nein?	38
Stellen Sie Fragen	39
Monologe vermeiden.....	39
Erwartungen und Aussagen klar und präzise darlegen	39
Seien Sie großzügig mit Lob.....	40
Unterbrechen Sie nicht.....	40
Umgang mit Gefühlen.....	40
Beeindruckend präsentieren.....	41
Vorbereitungen	41
Ressourcennutzung während der Präsentation	42
Die Technik	42
Wortgewandt Gespräche lenken	43
Offene Fragen stellen.....	43
Vorbereitet sein	44
Bleiben Sie fokussiert.....	44

Namen nennen.....	44
Gespräche richtig beginnen und gewinnbringend beenden	44
Unter vier Augen.....	45
Charmant Smalltalk führen	46
Geeignete Themen für gelungenen Smalltalk.....	46
Guter Smalltalk will gelernt sein.....	48
Tabus beim Smalltalk.....	49
Smalltalk höflich beenden.....	51
Smalltalk kann Ihnen Tür und Tor öffnen.....	52
Mit Rhetorik ans Ziel.....	53
Mit Stilmitteln die Rhetorik verbessern.....	53
Unwichtige Füllworte eliminieren.....	57
Schwarze Rhetorik.....	59
Durch Wortschatz den Gesprächspartner einfangen.....	62
Woher stammt Ihr Wortschatz?.....	62
19 Tipps, um den eigenen Wortschatz zu erweitern	63
Gehobener Wortschatz – Die Sammlung	67
Praktische Übungen und Tipps für Zuhause.....	101
Übungen für Ihr Auftreten	101
Haltungskontrolle im Spiegel	101
Beobachtungen in der Fußgängerzone.....	102
Innere Ausgeglichenheit, innere Ruhe und inneren Frieden erlangen	103
Übungen für Ihren Wortschatz.....	104
Rollenspiele und Gespräche üben	105
Ersetzen und bewusst übertreiben	105
Schauspieler beobachten und nachahmen	105
Übungen für Ihre Rhetorik.....	106
Schluss	107
Verzeichnis aller Fachbegriffe.....	111