

Inhalt

Teil 1: Praxiswissen Körpersprache	7
Was ist Körpersprache?	7
▪ Die unverfälschte Sprache	8
▪ Was heißt, Körpersprache verstehen?	12
▪ Die häufigsten Fragen zur Körpersprache	17
Körpersprachliche Signale verstehen	19
▪ Körperhaltung und Gangarten	20
▪ Mimik	29
▪ Gestik	34
▪ Stimme und Tonfall	43
▪ Status	46
▪ Territorien	54
▪ Körpertypen	58

Ihr authentischer Auftritt – von erfolgreichen Schauspielern lernen	65
▪ Raum einnehmen und präsent sein	66
▪ Die Rollen wechseln	70
▪ Motiv und innere Haltung klären	72
▪ Keine Angst vor Emotionen	76
Wie Sie Körpersprache gezielt einsetzen	77
▪ Im Vorstellungsgespräch	78
▪ Zwischen Vorgesetzten und Mitarbeitern	86
▪ Unter Kollegen	89
▪ Bei Besprechungen	96
▪ Wenn Sie präsentieren	99
▪ Beim Verkaufen und Verhandeln	109

Teil 2: Training Körpersprache	119
Wie Sie Ihre Wahrnehmung entwickeln	125
▪ Darum geht es in der Praxis	126
▪ Die Sinne aktivieren	127
▪ Mit Vorstellungskraft überzeugen	139
▪ Wie Ihre innere Haltung Ihre Körpersprache beeinflusst	147
▪ Emotionen bewusst ausdrücken	157
Körpersprache verstehen und einsetzen	159
▪ Darum geht es in der Praxis	160
▪ Eine aufrechte und offene Körperhaltung einnehmen	161
▪ Stehen und gehen	176
▪ Mimik und Gestik	180
▪ Stimme und Tonfall	186
▪ Den Status kennen und wechseln	197
▪ Wie Sie Territorien beachten	202
▪ Mit den verschiedenen Körpertypen umgehen	208

Die wichtigsten Situationen	211
▪ Darum geht es in der Praxis	212
▪ So gestalten Sie ein Vorstellungsgespräch	213
▪ Führen und motivieren	215
▪ Mit Kollegen zusammenarbeiten	221
▪ Im Verkaufsgespräch überzeugen	227
▪ Erfolgreich präsentieren	231
▪ Stichwortverzeichnis	252