

---

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	11
Hinweise zum Aufbau des Buchs .....	13
Begriffserläuterungen .....	17
<b>Psychologie .....</b>	<b>19</b>
<b>1 Einführendes zum Teilbereich Psychologie .....</b>	<b>21</b>
<b>2 Sozialisation und Entwicklung – richtunggebend und nachhaltig .....</b>	<b>23</b>
2.1 Sozialisationsebenen – was formt .....	23
2.2 Entwicklungsphasen – vom Wachsen und Werden .....	25
<b>Psychologie und Körpersprache .....</b>	<b>29</b>
<b>3 Einführendes zum Teilbereich Psychologie und Körpersprache .....</b>	<b>31</b>
<b>4 Vertrauen – essenzielles Phänomen .....</b>	<b>33</b>
4.1 Selbstvertrauen – unser Fundament .....	34
4.2 Zwischenmenschliches Vertrauen – erleichtert vieles .....	36
4.3 Vertrauen in gesellschaftliche Systeme – bringt Sicherheit .....	38
4.4 Vertrauensaufbau – es gewinnen .....	40
4.5 Vertrauensverlust – es zerstören .....	44
4.6 Ergänzende Aspekte – was sonst noch wichtig ist .....	46
<b>5 Transaktionsanalyse – verständliche Psychologie .....</b>	<b>49</b>
5.1 Innere Anteile – Persönlichkeit und Verhalten .....	49
5.2 Fragebogen innere Anteile – bietet Einblicke .....	54
5.3 Transaktionen – Psyche, Körpersprache und Sprechen .....	66
5.4 Innere Antreiber – Segen und Fluch .....	70
5.5 Fragebogen innere Antreiber – bringt Erkenntnisse .....	73
5.6 Innere Grundeinstellungen – ich und Du .....	78

<b>6</b>	<b>Körpersprache – Informationen ohne Worte</b>	<b>83</b>
6.1	Körperlicher Ausdruck – sichtbare Signale	85
6.2	Räumliches Verhalten – sichtbare Signale	92
6.3	Körperliche Kontaktaufnahme – fühlbare Signale	96
6.4	Stimmlicher Ausdruck – hörbare Signale	97
6.5	Ergänzende Aspekte – was sonst noch wichtig ist	100
	<b>Psychologie und Körpersprache im Job</b>	<b>115</b>
<b>7</b>	<b>Einführendes zum Teilbereich Psychologie und Körpersprache im Job</b>	<b>117</b>
<b>8</b>	<b>Kommunikation – Verbindung und Austausch</b>	<b>119</b>
8.1	Inselmodell – jeder ist anders	120
8.2	Teufelskreismodell – Inneres und Äußeres	122
8.3	Eisbergmodell – Inhalt und Beziehung	125
8.4	Kommunikationsquadrat – vier Seiten einer Nachricht	127
8.5	Sprechdenken – Sprechen und Denken	131
8.6	Lampenfieber – kennen alle	132
8.7	Begriffsverständnis – bedeutsam und subjektiv	137
8.8	Kommunikationsprozess – Risiken und Möglichkeiten	138
8.9	Kommunikationsaxiome – grundlegende Orientierung	141
8.10	Monolog und Dialog – verschieden und verbunden	147
8.11	Kommunikationspartner – unterschiedliches Verhalten	148
8.12	Riemann-Thomann-Modell – vier Grundstrebungen der Persönlichkeit	153
8.13	Individuum und Gruppe – Rang und Dynamik	157
8.14	Redepyramide – vieles wirkt zusammen	160
<b>9</b>	<b>Berufliche Bereiche – überzeugend auftreten und kommunizieren</b>	<b>165</b>
9.1	Motivation – anspornen und bewegen	167
9.2	Verkauf – Abschlüsse machen	171
9.3	Konflikt – Differenzen handhaben	174
9.4	Verhandlung – wer was bekommt	178
9.5	Führung – vorangehen und lenken	183
9.6	Interkulturelle Aspekte – erläutern und anpassen	187

<b>10</b>	<b>Sich entwickeln – erkennen und entfalten .....</b>	<b>195</b>
10.1	Standortbestimmung – Selbst- und Fremdbild .....	196
10.2	Zielsetzung – wohin es geht .....	198
10.3	Umsetzungswege – Möglichkeiten und Methoden .....	200
10.4	Hindernisse – wahrnehmen und überwinden .....	203
	Literaturverzeichnis .....	205
	Autor und Kontakt .....	211