

# Inhalt

## Teil 1: Praxiswissen Körpersprache

<b>Was ist Körpersprache?</b>	<b>7</b>
■ Die unverfälschte Sprache	8
■ Was heißt, Körpersprache verstehen?	12
■ Die häufigsten Fragen zur Körpersprache	17
<b>Körpersprachliche Signale verstehen</b>	<b>19</b>
■ Körperhaltung und Gangarten	20
■ Mimik	30
■ Gestik	36
■ Stimme und Tonfall	45
■ Status	48
■ Territorien	56
■ Körpertypen	59

<b>Ihr authentischer Auftritt – von erfolgreichen Schauspielern lernen</b>	<b>65</b>
■ Raum einnehmen und präsent sein	66
■ Die Rollen wechseln	70
■ Motiv und innere Haltung klären	72
■ Keine Angst vor Emotionen	76
<b>Wie Sie Körpersprache gezielt einsetzen</b>	<b>77</b>
■ Im Vorstellungsgespräch	78
■ Zwischen Vorgesetzten und Mitarbeitern	84
■ Unter Kollegen	88
■ Bei Besprechungen	94
■ Wenn Sie präsentieren	96
■ Beim Verkaufen und Verhandeln	106

## Teil 2: Training Körpersprache

<b>Test: Schätzen Sie sich selbst ein</b>	<b>117</b>
<b>Wie Sie Ihre Wahrnehmung entwickeln</b>	<b>121</b>
■ Die Sinne aktivieren	123
■ Mit Vorstellungskraft überzeugen	134
■ Wie Ihre innere Haltung Ihre Körpersprache beeinflusst	142
■ Emotionen bewusst ausdrücken	153
<b>Körpersprache verstehen und einsetzen</b>	<b>155</b>
■ Eine aufrechte und offene Körperhaltung einnehmen	157
■ Stehen und gehen	171
■ Mimik und Gestik	175
■ Stimme und Tonfall	181
■ Den Status kennen und wechseln	191
■ Wie Sie Territorien beachten	195
■ Mit den verschiedenen Körpertypen umgehen	201

---

<b>Die wichtigsten Situationen</b>	<b>207</b>
■ So gestalten Sie ein Vorstellungsgespräch	209
■ Führen und motivieren	211
■ Mit Kollegen zusammenarbeiten	217
■ Im Verkaufsgespräch überzeugen	223
■ Erfolgreich präsentieren	227
<b>Großer Wissenstest</b>	<b>239</b>
<b>Stichwortverzeichnis</b>	<b>250</b>