

Inhalt

Kapitel 1

Wie wirken wir? ... 15

Wirkung in der Kommunikation	17
Wirkung durch Persönlichkeit und Selbstbewusstsein	20
Wirkung ist Haltung ist Körpersprache	23
Welcher Körpersprachetyp sind Sie?	24
Wirkung ist Emotion ist Mimik	26
Wirkung ist Stimmung ist Stimme	28
Wirkung ist glaubhaft – wenn alles zusammenpasst!	30

Kapitel 2

Vom positiven ersten zum intensiven zweiten Eindruck ... 35

Der gelungene Start – Blickkontakt, Begrüßung, Begegnung	36
Auf den ersten Blick – mit den Augen zum Kontakt	38
Auf den ersten Ton – mit der Stimme berühren	39
Auf den ersten Griff – Was der Händedruck verrät	41
Abstände und Umstände	42
Keine Begegnung ohne Beziehung	44
Sympathie – ein positives Vorurteil	46
Besondere Begegnung – dauerhafte Kontakte	47
Fazit	54

Kapitel 3

Mit allen Sinnen kommunizieren – vom Senden, Empfangen und Verstehen ... 55

Der Reiz trifft auf den Sinn	57
Ihr persönlicher Sinn-Schwerpunkt	58

Erinnerungen haben Sinn	60
Sinn macht Gefühl	62
Der Reiz wird zur Botschaft	64
„Was ich meine, wenn ich sage ...“ – jede Nachricht hat vier Seiten	65
„Was ich verstehe, wenn du sagst ...“ – jeder Empfänger hat vier Ohren	69
Die Botschaft bestimmt der Empfänger!	71
Ein „Kommunikations-Gehörtest“	73
Jedes Ohr hat seine Qualitäten	80
Zwischen den Ohren wechseln, Nachrichten verstehen	82

Kapitel 4

Persönlichkeit verbindet – die Charmeoﬀensive ... 85

Was macht Charme aus?	86
Persönlichkeit/Individualität	88
Einfühlungsvermögen und Aufmerksamkeit	90
Selbstbewusstsein/sicheres Auftreten	91
Stimmige Kommunikation in Mimik, Gestik und Sprache	93
Der Situation angepasstes Benehmen/Flexibilität	94
Authentizität	96
Charisma – bewusst wertschätzend	97
Das geschickte Kompliment	98
Komplimente annehmen	101
Das gewinnende Lächeln	102
Die Dos und Don'ts der charmanten Kommunikation	103

Kapitel 5

Mit Humor – vom Sinn des Unsinn ... 107

Humor, was ist das? – Wirkung und Wesentliches	108
Wie und wo wirkt Humor	110
Humor, wie geht das? – Paradoxes und Praktisches	113
Humor wann und warum (nicht)? – Einwände und Ermutigung	115
Was blockiert Humor? Und warum Sie das nicht weiter beeindruckt sollte!	116

Wo(durch) entsteht Humor? Wie Sie ihn finden und anwenden!	118
Situationskomik	118
Allgemeine Übereinstimmungen	119
Persönliche Eigenheiten, individuelle Eigenschaften	119
Lachen, aber richtig!	120
Humor als Marke „ICH“ – sich selbst nicht mehr so wichtig nehmen	122
Humor – was bringt das?	124

Kapitel 6

Bühne frei für mich! – Sicherer Auftritt, starke Wirkung! ... 127

Sich selbst-bewusst präsentieren	128
Die Rolle und ich – eine/r für alle und alle sind ich!	130
Rollen: ja bitte – spielen: nein danke!	133
Rollenbilder kennenlernen und persönlich gestalten	135
Situationen in Eigenregie übernehmen – definieren, probieren, improvisieren	137
Dem Publikum eine Chance geben!	141
Auf Sendung gehen – selbstbewusst präsent sein	144
Lampenfieber, na und?	146
Vor dem „Auftritt“ – gut selbstmotiviert ist halb präsentiert!	147
Präsentationsbeginn – von der inneren Einstellung zur äußeren Darstellung . . .	150
Balance durch Vielfalt und Emotion	154
Ihr Typ ist gefragt! – Nutzen Sie Ihr individuelles Ausdrucksspektrum!	156

Kapitel 7

Zwischen-menschlich kommunizieren – ganzheitlich und wertschätzend! ... 157

Einander einschätzen – sich aufeinander einstellen	158
Welcher Kommunikationstyp sind Sie? Ich seh' in mir, was du nicht siehst! – Selbsteinschätzung und Fremdbild	162
Ich bin anders – du auch! Die Perspektive wechseln	165
Meine Werte/deine Werte – kennen und schätzen lernen!	167
Kommunikation – jetzt aber „richtig“!	169
Das innere Trio – Bauch, Kopf, Herz	169
Bauchgefühl – <i>spüren und glauben</i>	170

Kopfarbeit – <i>denken und verstehen</i>	173
Herzensangelegenheit – <i>wünschen und wollen</i>	175
Alle gemeinsam besser als einsam!	177

Kapitel 8

„Kommunikationsfundgrube“ – Fragen und Antworten, Be- und Merkwertes ... 181

Noch Fragen? Ja bitte!	182
Wortschöpfungen wirken	183
Positiv denken, positiv sprechen	184
Wie der „Schnabel gewachsen ist“	186
Nur „ich“ bin persönlich!	186
Die Feedback-Regeln im Überblick	190
Der letzte Eindruck bleibt – das merke ich mir!	195
Das „gelungene“ Finale	195
Zum Schluss noch ein wenig <i>Merk-Würdiges</i>	197

Bücher, die weiterführen oder -helfen ... 199

Register ... 201

Bildquellennachweis ... 205