

# Inhalt

## Kapitel 1

### Die vier Elemente der Körpersprache ... 13

Vier optische Instrumente im Einklang .....	14
Haltung „annehmen – bewahren – verändern“ .....	15
Woraus besteht Haltung? .....	15
Haltungsformen .....	17
Carmen lässt grüßen! .....	17
Haltung von Kopf bis Fuß .....	19
Kopfsache .....	19
Ich sehe mich nicht, wie du mich siehst .....	20
Aufrecht im Leben stehen .....	21
Gestik – beredte Hände .....	22
Weite Arme – große Offenheit .....	25
Ich will deine Hände sehen! .....	26
Eindruck mit Nachdruck – der Händedruck .....	27
Fingerspiele .....	28
Mimik – von hungrigen Augen bis zum strahlenden Lächeln .....	31
Grundemotionen .....	31
Das Gesicht wahren ... oder verlieren .....	34
Jemanden mit Blicken töten oder ihn mit den Augen auffressen .....	35
Blickkontakt: ja bitte, nein danke! .....	36
Das Lächeln – ansteckend und sehr gesund! .....	37
Der Mund spricht mehr als Worte .....	38
Mund auf – Mund zu .....	39
Distanz – wo/wie stehe ich zu dir? .....	41
Distanzzonen – Abstände und Umstände .....	41
Aus dem richtigen Winkel betrachtet ... ..	43
Sich Platz schaffen und Raum einnehmen .....	43

Zeigt her eure Füße .....	46
Zusammenspiel .....	48

**Kapitel 2**

**Körpersprache – wie geht das? ... 49**

Von der bunten Praxis zur spannenden Theorie .....	50
Am Anfang war das Hirn .....	54
Aufgabenverteilung und Zuständigkeiten .....	55
Das limbische System – Emotionszentrale seit Urzeiten .....	55
Eine Gefahr – drei mögliche Körperreaktionen .....	57
Gesten der Beruhigung .....	60
„Ich schwöre auf die Fahne“ oder „Hand aufs Herz“ .....	62
Der Neokortex – bewusst und gelenkt .....	63
Große beabsichtigte und kleine unbewusste Signale .....	65
Der „Othello-Effekt“ .....	67
Rechte und linke Gehirnhälfte – Ping Pong zwischen Logik und Kreativität ..	68
Basisregeln bei Körperspracheanalyse .....	71
Grundsätzlich Gegensätzliches .....	75
Kleiner Exkurs: andere Länder, anderes Benehmen .....	78
Fettnäpfchen auf Russisch .....	78

**Kapitel 3**

**Persönl**ICH** – Körpersprache individuell ... 81**

Unikat & Imitat .....	82
Persönliche Vorbilder – wie der Apfel so der Stamm? .....	83
In die Wiege gelegt ... .....	85
Auf den ersten Blick – einzigartige „Markenzeichen“ .....	86
Ich sehe etwas, was du nicht magst ... .....	87
Offen-sichtl <b>ICH</b> .....	87
Körpersprachl <b>ICH</b> – mein Wirkungs-Stil – der Test .....	88
Mein Wohlfühlort .....	88
Mein Wahrnehmungsfokus .....	89
Mein Stand .....	90
Mein Gang .....	90
Mein Blick .....	91
Meine Mimik .....	91

Meine Gestik . . . . .	91
Meine Sitzposition . . . . .	92
Meine Präsentation . . . . .	93
Meine Offenheit . . . . .	93
Mein Tier-Äquivalent . . . . .	93
Mein Markenzeichen . . . . .	94
Typ A: der/die Kontrollierte . . . . .	95
Typ B: der/die Zurückhaltende . . . . .	96
Typ C: der/die Präsent . . . . .	97
Typ D: der/die Eifrige . . . . .	98
Typ E: der/die Unbewusste . . . . .	99
Meine innere Haltung – nach außen verkörpert . . . . .	101
Nachrichtenübertragung von außen nach innen . . . . .	109
Die „Facial-Feedback-Hypothese“ . . . . .	109
Körperfaszination . . . . .	111
Körperbalance – Seelenspiegel . . . . .	112
Übungen & Akupressurpunkte . . . . .	114
Organ-Uhr . . . . .	116
Schmerzpunkte . . . . .	116
Aus Erfahrung ... . . . .	117

## Kapitel 4

### Alles Theater?! ... 119

Vorhang auf – Ihr großer Auftritt! . . . . .	121
Gegenwart – Fokus Moment . . . . .	123
Raum erfüh/llend . . . . .	124
Haltung . . . . .	127
Auf „Sendung“ gehen ... . . . .	128
Mit Wohlgefühl im Fokus: statt Reh im Scheinwerferlicht ein Star im Rampenlicht . . . . .	129
Meine Top 10 gegen Lampenfieber . . . . .	130
Von der Täuschung zur Wahrhaftigkeit – Fake it until you make it! . . . . .	134
Power-Posen . . . . .	135
Richtig, falsch und alles ganz authentisch . . . . .	137
Haltung macht berühmt! . . . . .	138
Der „Pistolenheldengang“ . . . . .	140

Welches (Status-)Spiel wird hier gespielt? .....	140
Status ist überlebenswichtig! .....	141
Hochstatus – Tiefstatus ... und deren Signale .....	142
Hochstatus – Tiefstatus ... und die Missverständnisse dazwischen .....	145
Missverständnis 1: Der soziale und der körperliche Status sind gleich! .....	145
Missverständnis 2: Es gibt einen direkten Zusammenhang zwischen Status und Kompetenz bzw. Wissen! .....	146
Missverständnis 3: Hoher Status ist mächtig und erreicht Ziele – niedriger ist schwach und hilflos! .....	147
Wechsel-Spiel .....	147
Rollen- und Haltungsfindung .....	149
Kleidung und Klischees .....	150
Objekte und ihre Handhabung .....	151
Spielentscheidend ... .....	152
Gestaltung & Möglichkeiten .....	153
Tempowechsel – mach's langsam, mach's schnell .....	153
Dimensionsunterschiede – mach's groß, mach's klein! .....	156
Stimmungsbilder – mach's mit Gefühl! .....	158
Variante: Stimmung und Objekt .....	159
Unerwartetes – mach's anders! .....	160
Körpereinsatz lohnt sich! .....	162
<b>Anhang</b>	
(Körper-) Sprachbilder – Bildsprache .....	163
Literatur & Links .....	173
Die Dank-Bar .....	175