

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
Kommt der Händedruck wieder?	28
Fingerspiele	29
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!	37
Das Lächeln – ansteckend und sehr gesund!	38
Der Mund spricht mehr als Worte	39
Mund auf – Mund zu	40
Distanz – wo/wie stehe ich zu dir?	41
Distanzzonen – Abstände und Umstände	42
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 der Körpersprachenanalyse	71
Grundsätzlich Gegensätzliches	75
Kleiner Exkurs: andere Länder, anderes Benehmen	78
Fettnäpfchen auf Russisch	78

KAPITEL 3

Persönlich – 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 was, was du nicht magst	87
Offen-sichtl-ICH	87
Körpersprachlich – mein Wirkungsstil – 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 Tieräquivalent 93
 Mein Markenzeichen 94
 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
 Organuhr 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 Ten gegen Lampenfieber 130
 Von der Täuschung zur Wahrhaftigkeit – Fake it until you make it! 134
 Powerposen 135
 Richtig, falsch und alles ganz authentisch 138
 Haltung macht berühmt! 139
 Der „Pistolenheldengang“ 141
 Welches (Status-)Spiel wird hier gespielt? 142
 Status ist überlebenswichtig! 143
 Hochstatus – Tiefstatus ... und deren Signale 144

Hochstatus – Tiefstatus ... und die Missverständnisse dazwischen	147
Missverständnis 1: Der soziale und der körperliche Status sind gleich!	147
Missverständnis 2: Es gibt einen direkten Zusammenhang zwischen Status und Kompetenz bzw. Wissen!	148
Missverständnis 3: Hoher Status ist mächtig und erreicht Ziele – niedriger ist schwach und hilflos!	149
Wechselspiel	149
Rollen- und Handlungsfindung	151
Kleidung und Klischees	152
Objekte und ihre Handhabung	153
Spielentscheidend	154
Gestaltung & Möglichkeiten	155
Tempowechsel – mach's langsam, mach's schnell	155
Dimensionsunterschiede – mach's groß, mach's klein!	158
Stimmungsbilder – mach's mit Gefühl!	160
Variante: Stimmung und Objekt	161
Unerwartetes – mach's anders!	162
Körpereinsatz lohnt sich!	164
Anhang	165
(Körper-) Sprachbilder – Bildsprache	165
Literatur & Links	175
Die Dank-Bar	177
Abbildungsnachweis	179