

# Inhalt

## KAPITEL 1

<b>Die vier Elemente der Körpersprache .....</b>	<b>13</b>
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
<b>Anhang .....</b>	<b>165</b>
(Körper-) Sprachbilder – Bildsprache .....	165
Literatur & Links .....	175
Die Dank-Bar .....	177
Abbildungsnachweis .....	179