

# Inhalt

## KAPITEL 1

<b>Wie wirken wir? .....</b>	<b>13</b>
Wirkung in der Kommunikation .....	15
Wirkung durch Persönlichkeit und Selbstbewusstsein .....	18
Wirkung ist Haltung ist Körpersprache .....	21
Welcher Körpersprachetyp sind Sie? .....	22
Wirkung ist Emotion ist Mimik .....	24
Wirkung ist Stimmung ist Stimme .....	26
Wirkung ist glaubhaft – wenn alles zusammenpasst! .....	28

## KAPITEL 2

<b>Vom positiven ersten zum intensiven zweiten Eindruck .....</b>	<b>33</b>
Der gelungene Start – Blickkontakt, Begrüßung, Begegnung .....	34
Auf den ersten Blick – mit den Augen zum Kontakt .....	36
Auf den ersten Ton – mit der Stimme berühren .....	37
Auf den ersten Griff – Was der Händedruck verrät .....	39
Abstände und Umstände .....	40
Keine Begegnung ohne Beziehung .....	43
Sympathie – ein positives Vorurteil .....	45
Besondere Begegnung – dauerhafte Kontakte .....	46
Fazit .....	52

## KAPITEL 3

<b>Mit allen Sinnen kommunizieren – vom Senden, Empfangen und Verstehen ...</b>	<b>53</b>
Der Reiz trifft auf den Sinn .....	55
Ihr persönlicher Sinnschwerpunkt .....	56

Erinnerungen haben Sinn .....	58
Sinn macht Gefühl .....	60
Der Reiz wird zur Botschaft .....	62
„Was ich meine, wenn ich sage ...“ – jede Nachricht hat vier Seiten .....	63
„Was ich verstehe, wenn du sagst ...“ – jeder Empfänger hat vier Ohren .....	67
Die Botschaft bestimmt der Empfänger! .....	69
Ein „Kommunikations-Gehörtest“ .....	71
Jedes Ohr hat seine Qualitäten .....	78
Zwischen den Ohren wechseln, Nachrichten verstehen .....	80

#### KAPITEL 4

<b>Persönlichkeit verbindet – die Charmeoﬀensive .....</b>	<b>83</b>
Was macht Charme aus? .....	84
Persönlichkeit/Individualität .....	86
Einfühlungsvermögen und Aufmerksamkeit .....	88
Selbstbewusstsein/sicheres Auftreten .....	89
Stimmige Kommunikation in Mimik, Gestik und Sprache .....	91
Der Situation angepasstes Benehmen/Flexibilität .....	92
Authentizität .....	94
Charisma – bewusst wertschätzend .....	95
Das geschickte Kompliment .....	96
Komplimente annehmen .....	99
Das gewinnende Lächeln .....	100
Die Dos und Don'ts der charmanten Kommunikation .....	101

#### KAPITEL 5

<b>Mit Humor – vom Sinn des Unsinn .....</b>	<b>105</b>
Humor, was ist das? – Wirkung und Wesentliches .....	106
Wie und wo wirkt Humor .....	108
Humor, wie geht das? – Paradoxes und Praktisches .....	111
Humor wann und warum (nicht)? – Einwände und Ermutigung .....	113
Was blockiert Humor? Und warum Sie das nicht weiter beeindrucken sollte! ...	114

Wo(durch) entsteht Humor? Wie Sie ihn finden und anwenden! . . . . .	116
Situationskomik . . . . .	116
Allgemeine Übereinstimmungen . . . . .	117
Persönliche Eigenheiten, individuelle Eigenschaften . . . . .	117
Lachen, aber richtig! . . . . .	118
Humor als Marke „ICH“ – sich selbst nicht mehr so wichtig nehmen . . . . .	120
Humor – was bringt das? . . . . .	122

#### KAPITEL 6

<b>Bühne frei für mich! – Sicherer Auftritt, starke Wirkung! . . . . .</b>	<b>125</b>
Sich selbst-bewusst präsentieren . . . . .	126
Die Rolle und ich – eine/r für alle und alle sind ich! . . . . .	128
Rollen: ja bitte – spielen: nein danke! . . . . .	131
Rollenbilder kennenlernen und persönlich gestalten . . . . .	133
Situationen in Eigenregie übernehmen – definieren, probieren, improvisieren . . . . .	135
Dem Publikum eine Chance geben! . . . . .	139
Auf Sendung gehen – selbstbewusst präsent sein . . . . .	142
Lampenfieber, na und? . . . . .	144
Vor dem „Auftritt“ – gut selbstmotiviert ist halb präsentiert! . . . . .	145
Präsentationsbeginn – von der inneren Einstellung zur äußeren Darstellung . . .	148
Balance durch Vielfalt und Emotion . . . . .	152
Ihr Typ ist gefragt! – Nutzen Sie Ihr individuelles Ausdrucksspektrum! . . . . .	154

#### KAPITEL 7

<b>Zwischen-menschlich kommunizieren – ganzheitlich und wertschätzend! . . . .</b>	<b>155</b>
Einander einschätzen – sich aufeinander einstellen . . . . .	156
Welcher Kommunikationstyp sind Sie? Ich seh' in mir, was du nicht siehst! – Selbsteinschätzung und Fremdbild . . . . .	160
Ich bin anders – du auch! Die Perspektive wechseln . . . . .	163
Kommunikation – jetzt aber „richtig“! . . . . .	165
Das innere Trio – Bauch, Kopf, Herz . . . . .	165
Bauchgefühl – <i>spüren und glauben</i> . . . . .	166

Kopfarbeit – *denken und verstehen* ..... 169  
 Herzensangelegenheit – *wünschen und wollen* ..... 171  
 Alle gemeinsam besser als einsam! ..... 173

KAPITEL 8

„Kommunikationsfundgrube“ – Fragen und Antworten,  
 Be- und Merkwertes ..... 177  
 Noch Fragen? Ja bitte! ..... 178  
 Wortschöpfungen wirken ..... 179  
 Positiv denken, positiv sprechen ..... 179  
 Wie der „Schnabel gewachsen ist“ ..... 181  
 Nur „ich“ bin persönlich! ..... 182  
 Die Feedbackregeln im Überblick ..... 185  
 Der letzte Eindruck bleibt – das merke ich mir! ..... 190  
 Das „gelungene“ Finale ..... 190  
 Zum Schluss noch ein wenig *Merk-Würdiges* ..... 191

Bücher, die weiterführen oder -helfen ..... 193

Danksagung ..... 195

Abbildungsnachweis ..... 197