Inhaltsverzeichnis

Über die Autorin 7
Danksagungen 8

Einleitung 21

Über dieses Buch 21
Törichte Annahmen über den Leser 22
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden 22
Wie es weitergeht 23

Teil I
Körpersprache: Erste Einblicke 25

Kapitel 1
Was ist Körpersprache? 27

Wie der Körper Botschaften übermittelt 27
- Innerhalb von Augenblicken einen Eindruck erzeugen 28
- Unbewusst Botschaften aussenden 30
- Worte durch Gesten ersetzen 31
- Illustrierende Gesten 32
- Das gesprochene Wort mit dem Körper unterstützen 34
- Gedanken, Einstellungen und Überzeugungen durchscheinen lassen 35

Grundlegende Gesten-Typen 39
- Unbeabsichtigte Gesten 39
- Signaturgesten: Gesten, die definieren, wer Sie sind 41
- »Falsche« Gesten 42
- Mikrogesten: Eine kleine Geste kann viel bedeuten 43
- Verdrängungsgesten 44
- Universale Gesten 45

Körpersprache optimal nutzen 47
- Ein Bewusstsein für den Raum entwickeln 48
- Bewegungen vorausahnen 48
- Gesten widerspiegeln und Rapport herstellen 49
- So werden, wie Sie sein möchten 50
- Die Zeichen lesen und angemessen reagieren 51

Kulturelle Unterschiede berücksichtigen 52

Kapitel 2
Nonverbale Gesten unter der Lupe 53

Die Geschichte der Körpersprache 53
Wir äffen unsere Vorfahren nach 53
Erst die Geste, dann die Sprache 54
Die Grundlagen der Körpersprache 54
Kinesik: Verschiedene Kategorien von Gesten 55
Angeborene Reaktionen 59
Erlernte Gesten 60
Und noch ein Wort zu nonverbalen Gesten 62

Teil II
Fangen wir oben an 63

Kapitel 3
Mit Köpfchen kommt man weiter 65

Macht und Autorität demonstrieren 65
Überlegenheit signalisieren 66
Arroganz demonstrieren 66
Aggression zeigen 67
Missfallen signalisieren 67
Widerspruch ausdrücken 69
Das Einschüchterungskatapult 69
Den Kopf trotzig zurückwerfen 70
Mit dem Kopf winken 71
Jemanden am Kopf berühren 71
Zustimmen und ermutigen: Das Kopfnicken 71
Zum Weitersprechen ermutigen 72
Verständnis zeigen 72
Mikronicken 73
Aufmerksamkeit und Interesse zeigen 73
Der schief gelegte Kopf 74
Die Köpfe zusammenstecken 75
Unterwürfigkeit oder Sorge signalisieren 75
Den Kopf senken und einziehen 75
Sich in Sicherheit wiegen 76
Die Hände über dem Kopf zusammenschlagen 77
Anzeichen von Langeweile 77
Tief in Gedanken versunken 79
Der Kopf in der Hand 79
Über das Kinn streichen 80

Kapitel 4
Gesichtsausdrücke 81

Gefühle mitteilen, wenn Worte unangemessen sind 81
Mit dem Mienenspiel das Gesagte unterstreichen 83
Gefühle kaschieren 87
Ganz verschiedene Gefühle ausdrücken 88
Glück zeigen 88
Traurigkeit zeigen 90
Empörung und Verachtung zeigen 90
Wut zeigen 91
Zwischen Überraschung und Angst unterscheiden 92
Interesse signalisieren 93

Kapitel 5
Ich seh's in deinen Augen 95

Die Macht des standhaften Blickes 95
Interesse zeigen 98
Rapport herstellen 99
Intime Gefühle erzeugen 100
Missbilligung, Widerspruch und andere nicht so angenehme Gefühle zeigen 101
Dominanz zeigen 101
Wirksame Blicke im Geschäftsalltag 103
Das schweifende Auge: Den Blickkontakt unterbrechen 104
Der Augenexpress 105
Der Seitenblick 106
Der gesenkte Blick 107
Was Ihre Augen sonst noch erzählen 108
Zwinkern und Blinzeln 108
Aktive Augenbrauen: Da braut sich was zusammen 109
Die Augen weiten 110
Klimpern, aufleuchten und Blicke werfen 111

Kapitel 6
Lippenbekenntnisse 113

Gedanken, Gefühle und Stimmungen zeigen 113
Angespannte Lippen 114
Entspannte Lippen 114
Auf den Lippen kauen 115
Die »steife Oberlippe« 115
Schmollen, schürzen, kräuseln 116
Die Lippen straffen und Worte herunterschlucken 118
Wechselnde Gedanken und Verhaltensweisen 119

Variationen über das Lächeln 119
Das verschlossene Lächeln 120
Das verschlossene Grinsen 120
Das schiefe Lächeln 121
Das offene Lächeln 121
Das weggedrehte Lächeln 122
Das volle Grinsen 123
Lachen ist die beste Medizin 124

Teil III
Der Torso: Wurzeln und Äste 127

Kapitel 7
Dem Körper glauben 129

Die Auswirkungen der Körperhaltung 129
Was Ihre Körperhaltung über Sie aussagt 130
Die Intensität von Gefühlen zeigen 131
Persönlichkeit und Charakter offenbaren 133
Die drei Haupt-Körperhaltungen 134
Stehen 136
Sitzen 136
Sich hinlegen 137
Einstellungen durch Veränderung der Körperhaltung ändern 137
Die Körperhaltung als Kommunikationshilfe 139
Körperhaltung und Status 139
Sich anderen zuneigen und Interesse und Sympathie zeigen 140
Schulterzucken 142
Fehlendes Wissen signalisieren 142
Bloß nicht hineingezogen werden 144
Eine unterwürfige Entschuldigung andeuten 144

Kapitel 8
Arme 147

Schutzschilde errichten 147
Vor der Brust verschränkte Arme 147
Sich selbst berühren: Umarmen, streicheln und mehr 152
Gegenstände vor sich aufbauen 152
Die kalte Schulter zeigen 154
Freundlichkeit und Ehrlichkeit vermitteln 154
Durch Berührungen Botschaften übermitteln 156
Eine Verbindung herstellen 157
Dominanz demonstrieren 159
Eine Botschaft verstärken 160
Den eigenen Einfluss ausbauen 161
Umarmung bei Begrüßung und Abschied 162

Kapitel 9
Es liegt in Ihrer Hand 163

Nach oben oder nach unten gerichtet: Handflächen lesen 163
Die offene Handfläche 164
Die nach unten zeigende Handfläche 167
Geschlossene Hand und gestreckter Zeigefinger 169
Hände hoch! 170
Die Hände verbergen 170
Hände reiben: Gut für dich oder gut für mich? 171
Gefaltete Hände 171
Verkrampfte Hände 172
Die Finger sprechen lassen 173
Der Präzisionsgriff 174
Der Kraftgriff 176
Der Handkantenschlag 176
Der Spitzturm 178
Hände, Handgelenke und Arme ergreifen 178
Mit dem Daumen gestikulieren 179
Hände schütteln 180
Wer streckt die Hand zuerst aus? 181
Einstellungen vermitteln 182
Energie loswerden 186
Erleichterung herbeitrommeln 187
Herumspielen beruhigt 187
Die Hand an der Nase 187
Die Hand an der Wange 188
Die Hand am Kinn 189

Kapitel 10
Stellung beziehen 191

Engagement und Einstellungen durch Körperhaltungen zeigen 191
Die gegrätschte Haltung 192
Die Parallelhaltung 194
Die Stützpfeilerhaltung 195
Die Scherenhaltung 196
Die Beine verschränken 198
Auch die Fußhaltung spiegelt Gefühle wider 198
Auf einen gewünschten Ort zeigen 198
Zappelnde Füße 200
Ineinander verschlungene Fußgelenke 200
Zucken, schlenzen oder kreisen 201
Gangarten 202

Kapitel 11
Mit Requisiten spielen 203

Mit Accessoires Gemütszustände widerspiegeln 203
Inneren Aufruhr zeigen 204
Innehalten und nachdenken 205
Durchblick mit Brillen 206
Zeit gewinnen 206
Die Lage sondieren 206
Unterhaltungen steuern 208
Widerstand zeigen 208
Cool wirken 208
Brillen im Büro 209
Die Aufmachung macht's 209
Make-up im Büro 210
Spielerisches Schminken 210
Kleider machen Leute 210
Weibliche Accessoires 211
Männliche Accessoires 211

Teil IV
Der Körper im gesellschaftlichen und beruflichen Umfeld 213

Kapitel 12
Territoriale Rechte und Regeln 215

Die Wirkung des Raums 215
Die Grenzen des eigenen Raums kennen 216
Die fünf Zonen 216
Andere Räume 217
Raum nutzen 220
Eigentum reklamieren 220
Unterordnung zeigen 220
Den persönlichen Raum bewachen 221
Wohlbehagen und Unbehagen zeigen 222
Den persönlichen Raum behaupten 223
Sitzarrangements 224
In entspannter Atmosphäre reden 224
Zusammenarbeiten 225
Kämpfen und verteidigen 226
Für sich bleiben 226
Gleichheit herstellen 227
Sich orientieren 227
Horizontal 227
Vertikal 228
Asymmetrisch 230

Kapitel 13
Sich finden und verbinden 233

Andere auf sich aufmerksam machen 233
Die fünf Phasen des Werbens 236
Unterschiede zwischen den Geschlechtern 238
Zeigen, dass man frei ist 242
Wenn Frauen werben 243
Wie Männer werben 248
Ein universales Zeichen für Anziehung: Erweiterte Pupillen 250
Romantische Fortschritte machen 251
Sich aneinander anpassen 251
Zeigen, dass man zusammengehört 251

Kapitel 14
Sich vorstellen, Einfluss nehmen und die Karriere fördern 253

Der erste Eindruck: Das Vorstellungsgespräch 253
Das Verhalten bei Vorstellungsgesprächen optimieren 254
Minimale Gesten, maximale Wirkung 258
Ein positives Umfeld schaffen 259
Respekt zeigen 259
Rapport herstellen 261
Aufrecht stehen und sich behaupten 263
Sich zielgerichtet bewegen 266
Den Körper richtig ausrichten 267
Eine entspannte Haltung im 45-Grad-Winkel 267
Ernste Gespräche von Angesicht zu Angesicht 268
Die richtige Sitzgelegenheit 269
Verhandlungsstile 271
Ihr Territorium beanspruchen 272
Selbstvertrauen demonstrieren 274
Nervöse Gesten vermeiden 275

Kapitel 15
Die Grenzen der Kulturen überschreiten 279

Des einen Freud ist des anderen Leid 280
Sich positionieren und Grenzen ziehen 281
Sich näher kommen 281
Die Begrüßung auf Vordermann bringen 283
Berührungsverbote akzeptieren 284
Ein Wort zum Winken beim Abschied 285
Verhalten und Status 285
Verbeugen, knien und knicksen 287
Habtachtstellung 287

Allgemeine Gesten, viele Interpretationsmöglichkeiten 288
Daumen hoch … aber vorsichtig 288
Das Okay-Zeichen 288
Lachen 288
Probleme vermeiden und niemandem auf die Füße treten 289
In schwierigen Situationen die Wogen glätten 289
Sich an die Landesregeln halten: Blickkontakt 290
Den eigenen Stil auf klare Kommunikation hin anpassen 292

Kapitel 16
Die Zeichen deuten 293

Sich für andere Menschen interessieren 293
Aus Beobachtungen Schlüsse ziehen 295
Alle Gesten zusammen betrachten 295
Wenn Worte und nonverbale Botschaften nicht zusammenpassen 297
Den Kontext beachten 299
Übung macht den Meister: Besser beobachten lernen 299

Teil V
Der Top-Ten-Teil 301

Kapitel 17
Zehn Signale, die andeuten, dass man getäuscht wird 303

Was huscht denn da? 303
Gesichtsausdrücke kontrollieren 304
Jemanden mustern 304
Das Gesicht verdecken 305
Sich an die Nase fassen 306
Ein Lächeln heucheln 306
Die Hände zügeln 307
Fummeleien 307
Positionswechsel und unruhige Füße 308
Veränderungen in der Sprechweise 308

Kapitel 18
Zehn Möglichkeiten zu zeigen, wie attraktiv man ist 309

Ich schau dir in die Augen 309
Ein lebendiges Gesicht zeigen 310
Ermutigung anbieten 310
Offene Gesten verwenden 310
Mit Körperhaltung Interesse zeigen 311
Sich positionieren 311

Berührungen verbinden 312
Pünktlich sein 313
Gesten synchronisieren 313
Ihre Sprechweise verbessern 314

Kapitel 19
Zehn Möglichkeiten, etwas über jemanden herauszufinden, ohne zu fragen 315

Augenbewegungen beobachten 315
Gesichtsausdrücke unter die Lupe nehmen 316
Kopfbewegungen verfolgen 316
Hand- und Armgesten wahrnehmen 317
Die Körperhaltung beobachten 317
Nähe und Orientierung betrachten 318
Auf Berührungen achten 318
Auf das Erscheinungsbild reagieren 319
Timing und Synchronisierung überprüfen 319
Nonverbale Ausdrucksweise untersuchen 320

Kapitel 20
Zehn Möglichkeiten, die stille Kommunikation zu verbessern 321

Interesse zeigen 321
Wissen, was man ausdrücken möchte 322
Vorbildern nacheifern 322
Das Verhalten anderer widerspiegeln 323
Gesten üben 323
Ein Gefühl für Timing und Synchronisation entwickeln 324
Sich angemessen kleiden 324
Imagegetreu handeln 325
Achtsamkeit zeigen 325
Um Feedback bitten 325

Stichwortverzeichnis 327