

Inhalt

KAPITEL 1

Wie wirken wir?	13
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

Vom positiven ersten zum intensiven zweiten Eindruck	33
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

Mit allen Sinnen kommunizieren – vom Senden, Empfangen und Verstehen ...	53
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

Persönlichkeit verbindet – die Charmeoﬀensive	83
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

Mit Humor – vom Sinn des Unsinn	105
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

Bühne frei für mich! – Sicherer Auftritt, starke Wirkung!	125
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

Zwischen-menschlich kommunizieren – ganzheitlich und wertschätzend!	155
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 – <i>denken und verstehen</i>	169
Herzensangelegenheit – <i>wünschen und wollen</i>	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 <i>Merk-Würdiges</i>	191
Bücher, die weiterführen oder -helfen	193
Danksagung	195
Abbildungsnachweis	197