

LERNEN LEICHTER GEMACHT



2. Auflage

Körpersprache

für
dummies[®]



Die Körperhaltung
als Kommunikationshilfe

Körpersprache in Alltag, Beruf
und verschiedenen Kulturen

Was der Gesichtsausdruck
verraten kann

Elizabeth Kuhnke

Buch haben, etwas Neues lernen und Ihre ausdrucksstarken Körper in Namen einer klaren, übereinstimmenden Kommunikation befreien.

Inhaltsverzeichnis

Über die Autorin

Danksagungen

Einleitung

Über dieses Buch

Törichte Annahmen über den Leser

Symbole, die in diesem Buch verwendet werden

Wie es weitergeht

Teil I

Körpersprache: Erste Einblicke

1 Was ist Körpersprache?

Wie der Körper Botschaften übermittelt

Innerhalb von Augenblicken einen Eindruck erzeugen

Unbewusst Botschaften aussenden

Worte durch Gesten ersetzen

Illustrierende Gesten

Das gesprochene Wort mit dem Körper unterstützen

Gedanken, Einstellungen und Überzeugungen durchscheinen lassen

Grundlegende Gesten-Typen

Unbeabsichtigte Gesten

Signaturgesten: Gesten, die definieren, wer Sie sind

»Falsche« Gesten

Mikrogesten: Eine kleine Geste kann viel

bedeuten

Verdrängungsgesten

Universale Gesten

Körpersprache optimal nutzen

Ein Bewusstsein für den Raum entwickeln

Bewegungen vorausahnen

Gesten widerspiegeln und Rapport
herstellen

So werden, wie Sie sein möchten

Die Zeichen lesen und angemessen
reagieren

Kulturelle Unterschiede berücksichtigen

2 Nonverbale Gesten unter der
Lupe

Die Geschichte der Körpersprache

Wir äffen unsere Vorfahren nach

Erst die Geste, dann die Sprache

Die Grundlagen der Körpersprache

Kinesik: Verschiedene Kategorien von
Gesten

Angeborene Reaktionen

Erlernte Gesten

Und noch ein Wort zu nonverbalen
Gesten

Teil II

Fangen wir oben an

3 Mit Köpfchen kommt man weiter

Macht und Autorität demonstrieren