

- Kapitel 01 »Wie wirke ich?« 8**
Voll auf der Rolle 9
Erziehung und Gene tragen »Teilschuld«. 14
- Kapitel 02 Von diesen Faktoren hängt Ihre Wirkung auf andere ab 18**
Form zählt mehr als Inhalt 18
Sympathisch wirken – ein sinnvoller Wunsch? 20
Die unsympathischen »Flop 20« 24
- Kapitel 03 Kompetenzfaktor Selbstwertgefühl 25**
Zehn Schritte zum »Hochglanz-Selbstwertgefühl« 26
Business-Outfit und Business-Talk 37
Kompetenzfaktor kommunikatives Können 41
- Kapitel 04 Auf der sicheren Seite: Distanzzonen 50**
Distanzzonen respektieren 50
Blickkontakt: die richtige »Augentechnik« 55
- Kapitel 05 Kompetente Kommunikation: Erfolg rhetorik 58**
Begehrt und respektiert – geht das? 58
Kompetent kommunizieren: klar, knapp, zielorientiert 61
Negativ-Kommunikation: selbsterfüllende Prophezeiungen 75
- Kapitel 06 Direkte und indirekte Kommunikation 82**
Indirekte Kommunikation: rate mal ... 82
Das Kommunikationsmodell der Ebenen 86

Kapitel 07 Die richtige Körpersprache 96

Körpersprache: indirekt und doch direkt **96**

Die aufrechte Körperhaltung **101**

Gestik und Mimik – die Schlüssel zum anderen **109**

Die bewusste Sitzposition **113**

Überzeugende Körpersprache: im Einklang mit den Worten **121**

Checkliste für die gelungene Körpersprache **123**

Kommunikation ist Übung **124**

Literatur 125

Index 126