

# Inhalt

Vorwort .....	13
Einleitung .....	17

## **Teil I: Die Wahrnehmung körpersprachlicher Signale**

<b>Kapitel 1: Grundlagen gezielter Wahrnehmung .....</b>	<b>32</b>
1.1 Der Ein-druck .....	32
1.2 Körperbau und Haltung .....	33
1.3 Selbsterkenntnis .....	34
1.4 Gesetze der Körpersprache .....	35
1.5 Irrtum immer möglich! .....	36
1.6 Ein »Wörterbuch« zur Kinesik? .....	38
1.7 Erfolgskontrollen ermöglichen systematisches Lernen ...	38
1.8 Drei Methoden der Erfolgskontrolle .....	39
1.8.1 Die offene Frage .....	39
1.8.2 Die geschlossene Frage .....	40
1.8.3 Das Schweigen .....	41
<b>Kapitel 2: Kriterien gezielter Wahrnehmung .....</b>	<b>43</b>
2.1 Methoden .....	43
2.2 Fünf Kriterien .....	44
2.2.1 Haltung .....	44
2.2.2 Mimik .....	44
2.2.3 Gestik .....	44
2.2.4 Abstand .....	44
2.2.5 Tonfall .....	44
2.3 Zuordnung der Signale (Vor-Übung) .....	45

2.4	Aufgabe Nr. 1 .....	47
2.5	Verbalisierung der Wahrnehmung .....	49
2.6	Aufgabe Nr. 2 .....	49
2.7	Aufgabe Nr. 3 .....	50
2.8	Das Einfühlungsvermögen .....	51
2.9	Aufgabe Nr. 4 .....	52
2.10	Aktiv Körpersprechen .....	52
2.11	Aufgabe Nr. 5 .....	53
2.12	Übertragungseffekt in die tägliche Praxis .....	53
2.13	Abschlußübung .....	54
2.14	Fallbeispiel: Ein Protokoll .....	54

### **Kapitel 3: Kriterien der Beurteilung .....** 56

3.1	Anders wahrnehmen .....	56
3.2	Ehrlichkeit/Aufrichtigkeit .....	57
3.3	Kongruenz/Inkongruenz .....	58
3.4	Spontaneität/Selbstdisziplin .....	59
3.5	Positiv/Negativ .....	59
3.6	Scherz und Ironie .....	61
3.7	Nur ein einziges Signal? .....	62

## **Tell II: Die Interpretation körpersprachlicher Signale**

### **Kapitel 4: Haltung .....** 66

4.1	Experimente zur Haltung .....	66
4.1.1	Wie stehen Sie? .....	66
4.1.2	Spüren Sie Ihre Muskeln beim Stehen! .....	67
4.1.3	Nochmals dasselbe, aber anders bitte! .....	67
4.1.4	Wie sitzen Sie? .....	68
4.1.5	Sitzhaltung A .....	68
4.1.6	Sitzhaltung B .....	69
4.1.7	Sitzhaltung C .....	70
4.1.8	Wie gehen Sie? .....	70
4.1.9	Wie liegen Sie? .....	71
4.2	Äußere und innere Haltung .....	72
4.2.1	Über das Stehen .....	75
4.2.2	Über das Gehen .....	79

4.2.3	Über das Sitzen .....	80
4.2.4	N-N-Kontakt (nach SUSMANN) .....	85
4.2.5	Über das Liegen .....	86
<b>Kapitel 5: Die Mimik .....</b>		<b>89</b>
5.1	Mimik und Physiognomie .....	89
5.2	Drei Bereiche des Gesichts: .....	92
5.2.1	Der Stirnbereich .....	93
5.2.2	Das Mittelgesicht .....	93
5.2.3	Die Mund- und Kinnpartie .....	94
5.3	Der Stirnbereich (Interpretation) .....	94
5.3.1	Waagerechte Stirnfalten .....	95
5.3.2	Ein Experiment zur waagerechten Faltenbildung ..	96
5.3.3	Senkrechte Stirnfalten .....	97
5.3.4	Ein Experiment zur senkrechten Faltenbildung ..	98
5.3.5	Bewegungen der Augenbrauen .....	99
5.4	Das Mittelgesicht (Interpretation) .....	100
5.4.1	Der bestimmte, feste, offene Blick .....	101
5.4.2	Augen-Kontakt .....	102
5.4.3	Experiment zum Augenkontakt .....	103
5.4.4	Noch zwei Experimente! .....	103
5.4.5	Augenkontakt als Strategie? .....	104
5.4.6	Pupillengröße als Signal? .....	106
5.4.7	Die Augenmuskeln .....	108
5.5	Der Mund und das Kinn (Interpretation) .....	109
5.5.1	Ein Experiment zum Mundverziehen .....	110
5.5.2	Die Mundwinkel .....	111
5.5.3	Der verpreßte Mund .....	113
5.5.4	Smile! .....	114
5.5.5	Der offene Mund .....	116
5.5.6	Der bittere Zug um den Mund .....	117
5.5.7	Der süßliche Zug um den Mund .....	118
5.5.8	Das Kinn .....	118
5.6	Signale des ganzen Kopfes .....	119
<b>Kapitel 6: Die Gestik .....</b>		<b>120</b>
6.1	Die Sprache der Hände .....	120
6.1.1	Große und kleine Gesten .....	121

6.1.2	Kongruenz/Inkongruenz	122
6.1.3	Offen/geschlossen	124
6.1.4	Gestik zum Kopf hin	125
6.1.5	Exkurs: Angeboren oder anerzogen?	126
6.1.6	Zum anderen hin?	127
6.2	Passende Signale?	128
6.2.1	Inkongruenz zur Person	128
6.2.2	Gestik, die keine ist	131
6.3	Körper-Sprache	131
6.3.1	Gesundheit und Krankheit	132
6.3.2	Signale der Seele	133
6.4	Handlung als Signal	135
6.4.1	Handlungen	135
6.4.2	Hand-lungen	136
6.4.3	Körpersprache beim Autofahren?	137
<b>Kapitel 7: Zone und Abstand</b>		<b>139</b>
7.1	Die Intimzone	139
7.1.1	Die Größe der Intimzone	142
7.1.2	Sicherheit und Intimzone	142
7.1.3	Status und Intimzone	144
7.1.4	Intimzone am Tisch	148
7.1.5	Ein Experiment zur Intimzone (nach FAST)	148
7.1.6	Variationen des Experiments	151
7.2	Die persönliche Zone	152
7.3	Die soziale Zone	155
7.4	Die öffentliche Zone	158
7.5	Signale des Abstandes	160
<b>Kapitel 8: Tonfall</b>		<b>161</b>
8.1	Sprachrhythmus und Sprachmelodie	166
8.1.1	Sprachrhythmus	166
8.1.2	Sprachmelodie	171
8.2	Sprechgeschwindigkeit	173
8.2.1	»Absolute« Geschwindigkeiten	173
8.2.2	Relative Geschwindigkeiten	174
8.3	Pausen	178

8.4	Lautstärke und Deutlichkeit. . . . .	180
8.4.1	Lautstärke . . . . .	180
8.4.2	Deutlichkeit. . . . .	182
8.5	Das Lachen . . . . .	184
8.5.1	Was passiert im Körper beim Lachen? . . . . .	186
8.5.2	Hüsteln, Husten und Aufstoßen. . . . .	188
<b>Kapitel 9: Kulturelle Unterschiede . . . . .</b>		<b>191</b>
9.1	Gibt es überhaupt universelle Signale? . . . . .	191
9.2	Analoge Signale senden eine Nachricht – aber welche? . . . . .	192
9.3	Fallstudie: Deutsche und amerikanische Manager. . . . .	198
9.4	Zwei Fallstudien: Verhandlungen mit Arabern . . . . .	200
9.4.1	Das Feuerzeug. . . . .	201
9.4.2	In'sh'allah! . . . . .	202
9.5.	Benimmregeln bei uns und anderswo . . . . .	203
9.6	Auf nichts ist Verlaß! . . . . .	204
<b>Kapitel 10: Körpersprache im täglichen Leben . . . . .</b>		<b>206</b>
10.1	Körpersprache in der beruflichen Praxis . . . . .	206
10.1.1	Fallstudie: Der Waschmaschinenverkäufer . . . . .	206
10.1.2	Fallstudie: Einstellungsinterview . . . . .	209
10.1.3	Fallstudie: Loben und Körpersprache . . . . .	212
10.2	Körpersprache im Privatleben . . . . .	213
10.2.1	Fallstudie: Mutter und Kind . . . . .	213
10.2.2	Fallstudie: Ehepartner . . . . .	217
Abschlußbemerkung. . . . .		219
Anhang A: Von der Körpersprache zum Körperanzug (Eine kleine Einführung in die »Körpermusik«, nach F. DAVIS . . . . .		220
Anhang B: Der Pygmalion-Effekt (nach ROSENTHAL) von Michael BIRKENBIHL. . . . .		226
Anhang C: Zusammenfassung aller im Buch erarbeiteten Regeln bzw. Gesetze zur Körpersprache . . . . .		232
Anhang D: Ein Poster zum Ausschneiden und Aufkleben . . . . .		329
Literaturverzeichnis . . . . .		251
Sach- und Autorenregister. . . . .		257