

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	7
<b>1. Wahrnehmungsphänomen Erster Eindruck .....</b>	<b>9</b>
1.1 Wie unsere Wahrnehmung funktioniert.....	9
1.2 Wie unsere Kommunikation funktioniert .....	22
1.3 Wie lange dauert ein Augenblick?.....	23
1.4 Wie ein Image entsteht .....	26
1.5 Warum unnütz anstrengen? .....	28
<b>2. Innere Einstellung und Erster Eindruck .....</b>	<b>30</b>
2.1 Die innere Einstellung als Grundlage und Ergebnis der Wahrnehmung .....	30
2.2 Selbstbewusstsein als positiver Baustein der inneren Einstellung .....	33
2.3 Was eine positive innere Einstellung bewirkt.....	42
<b>3. Erster Eindruck – ohne Worte! .....</b>	<b>44</b>
3.1 Die visuelle Wirkung als Hauptfaktor.....	44
3.2 Kleidung, Accessoires und Styling.....	45
3.3 Die Signalwirkung von Details .....	57
3.4 Nonverbale Kommunikation durch Körpersprache.....	62
3.5 Die Bausteine der Körpersprache .....	66
3.6 Vorsicht beim „Körpersprache übersetzen“ .....	77
3.7 Körpersprache richtig sprechen.....	80
<b>4. Der akustische Erste Eindruck .....</b>	<b>83</b>
4.1 Wie die Stimme funktioniert.....	84
4.2 Was die Stimme verrät .....	85
4.3 Tipps zur „Erfolgs-Stimme“ .....	87
4.4 Die richtige Atmung .....	89
4.5 Von der Stimme zur Sprache .....	90

<b>5.</b>	Der Erste Eindruck „durch die Nase“ .....	92
<b>6.</b>	Der Erste Eindruck und die ersten Worte .....	97
	6.1 Der gelungene Gesprächseinstieg .....	97
	6.2 Aktiv zuhören als Einstieg .....	100
	6.3 Was Sie gleich am Anfang in Frage stellen sollten .....	106
	6.4 Wenn die ersten Worte zum Flop werden .....	110
	6.6 Die „Schwarze Liste“ .....	112
	6.6 Kann man Schlagfertigkeit lernen? .....	114
<b>7.</b>	Etikette als Türöffner .....	118
	7.1 Begrüßen .....	119
	7.2 Die passende Anrede .....	124
	7.3 Vorstellen und Bekanntmachen .....	127
	7.4 „How to talk small“ .....	131
<b>8.</b>	Der Erste Eindruck und die Praxis .....	138
	8.1 Der Erste Eindruck am Telefon .....	138
	8.2 Bewerbung und Vorstellungsgespräch .....	149
	8.3 Der erste Arbeitstag .....	162
	8.4 Präsentationen und öffentliche Auftritte .....	165
	8.5 Der Erste Eindruck schriftlich .....	175
	8.6 Der Erste Eindruck via Internet .....	179
<b>9.</b>	Rettung in letzter Minute .....	187
	9.1 Was tun gegen Lampenfieber? .....	187
	9.2 Was tun, wenn der Erste Eindruck danebengegangen ist? .....	190
	9.3 Der Weg zur zweiten Chance .....	196
	Literaturverzeichnis .....	201
	Stichwortverzeichnis .....	203