

Vorwort	8
Was dich in diesem Buch erwartet	10
„Hallo wach“ in jeder Situation	12
Echt authentisch!	15
Sei, wie du bist – oder lieber nicht?	16
Der Begriff „authentisch“	17
Muss ich emotional sein, um authentisch zu wirken?	17
Wirke ich authentisch, wenn ich Fehler mache?	18
Warum authentisch sein nicht immer angebracht ist	19
Die Authentizität der Situation anpassen	20
Wie die Evolution uns prägt	20
Teil des „Stammes“ werden	21
Das Distanzbedürfnis einschätzen	23
Mit Emotionen berühren	27
Ohne Empathie geht es nicht	28
Wie du Empathie übst	30
Mit Empathie Sprachbarrieren überwinden	31
Steuere deine Emotionen	32
Grundemotionen aktiv hervorrufen	33
Körpersprache richtig deuten	39
Signale erkennen	40
In welchem Umfeld agiere ich?	41
Die Tageszeit berücksichtigen	41
Wer ist anwesend, wer kommt dazu?	42
Fehlinterpretationen sind erlaubt	43

Stress erkennen	44
Angewohnheiten entlarven	45
Every motion is emotion	46
Hast du 'ne Macke?	48
Was ist eine Macke überhaupt?	48
Auch Macken haben Wirkung	50

Hinter die Maske sehen	55
-------------------------------	-----------

Der Wahrheit auf die Spur kommen	56
Mikroexpressionen	58
Erkenne, woran du bist	61
Hals	61
Bauch und Oberkörper	63
Arme	64
Füße	65
Emotionen ohne Mimik – geht das?	66

Beim ersten Mal beeindrucken	71
-------------------------------------	-----------

Der erste Kontakt entscheidet	72
Es beginnt mit der Haltung	75
Mit Ankern arbeiten	78
Der Türrahmentrick	80
Die Macht der Berührung	82
Der richtige Händedruck	86
Umarmen für Fortgeschrittene	89
Blickkontakt richtig dosieren	91
Nervosität reduzieren	94
Gesichter merken	95

Gemeinsamkeiten schaffen	96
Unperfekt macht sympathisch	97
Höhergestellten begegnen	97
Schwierige Menschen gekonnt abholen	99
Wenn dich vor dem anderen gruselt	101

Souverän und kompetent im Gespräch 103

Eine gute Gesprächsatmosphäre schaffen	104
Die Signale des Gegenübers deuten	106
Ablehnung oder Missfallen	107
Zuwendung und Aufmerksamkeit	111
Fragen stellen, aber wie?	113
Im Gespräch Kontra geben	115
Nein sagen hat seine Wirkung	116
Hol dir deine Redezeit	116
Was du lassen solltest	118
Selbstsicherheit bewahren	122
Negative Gedankenschleifen durchbrechen	123
Wenn es mal nicht so läuft	124
Deine Magic-moment-Haltung	127
Charisma – nicht nur für Stars	128
Was macht charismatische Menschen aus?	128
Auch du kannst Charisma	129
Lächeln – die kürzeste Verbindung zwischen zwei Herzen	130

Partynetzwerkprofi werden 133

Die richtige Kleidung	134
Der beste Platz im Raum	134
So kommst du schnell ins Gespräch	136
So bleibst du in Erinnerung	138

Präsentationen gekonnt meistern	141
Lampenfieber: ganz normal	142
Akute Hilfe bei Auftrittsangst	143
Vorbereitung ist das beste Mittel	144
Am Abend vorher	147
Wenn du noch Zeit für dich hast	148
Kurz bevor es losgeht	149
Letzte Option: die Ohrfeige	152
So wirst du zum Präsen-Tier	153
Der gelungene Einstieg	154
Gestikulieren, aber richtig	156
Lebendig und fesselnd vortragen	159
Wenn etwas schiefgeht	162
No-Gos	164
Unterschätze nie dein Publikum	165
Die Stimme, dein Instrument	167
Lockerungsübungen für die Stimme	168
Erste Hilfe bei Heiserkeit	171
Auf Fotos gut aussehen	175
Bitte recht freundlich!	176
Der günstigste Winkel	176
Blick und Kopfhaltung	177
Das strahlende Lächeln	178
Körperspannung	179
Lebendigkeit	179
Arme und Beine	180
Im Sprung	180

Der richtige Hintergrund	180
Stop, move, click	182
Die Hand am Gesicht	182
Das passende Licht	184
Lange Beine	184
Das richtige Make-up	185
Die Frisur	185
Die Lippen	187
Deine Schokoladenseite	187
Gruppenfotos	189
Mach dich unvergesslich	189

Vor der Kamera glänzen	191
-------------------------------	------------

Film ab!	192
Den richtigen Bildausschnitt wählen	192
Die Kopfhaltung	194
Das richtige Getränk	194
Die Kleidung	194
Die Frisur	195
Das geeignete Make-up	196
Allein oder zu zweit vor der Kamera	196
Unterschiedliche Körpergrößen ausgleichen	196
Das Keylight suchen	196
Den Boden markieren	197
Der Blick in die Kamera	197
Den Gesprächspartner positionieren	197
Bewegungen kontrollieren	198
Lächeln	198

Deine Botschaft sicher anbringen	199
Knackig und ohne Fachjargon reden	199
Frei sprechen	199
Das Publikum im Kopf behalten	200
Für den Schnitt Vor- und Nachlauf lassen	200
Ruhe bewahren	200
Videokonferenzen	201
Schlusswort	203
Anhang	204
Checkliste: Körpersprache lesen	204
Checkliste: Verhandlungen	204
Lesetipps	205
Danksagung	207