

# Inhalt

## **Einführung** 15

- Nichts ist so, wie es scheint 16
- Wie gut kennen Sie Ihren Handrücken? 17
- Wie gut erkennen Sie Widersprüche in der Körpersprache? 18
- Wie wir dieses Buch geschrieben haben 19
- Ihr Wörterbuch der Körpersprache 20

## KAPITEL 1

### **Die Grundlagen** 21

- Im Anfang ... 22
- Warum unwichtig ist, was Sie sagen 24
- Wie die Körpersprache Gefühle und Gedanken verrät 25
- Warum Frauen bessere Beobachter sind 26
- Was Gehirn-Scans zeigen 27
- Warum wissen Wahrsager so viel? 28
- Angeboren, genetisch bedingt oder kulturell erlernt? 30
- Einige Grundlagen 31
- Weltweit bekannte Gesten 32
- Drei Regeln für ein genaues Verständnis 32
- Warum man sich leicht täuscht 37
- Warum sind Kinder leichter zu durchschauen? 37
- Kann man mit Körpersprache lügen? 38
- Ein Beispiel aus dem wahren Leben: der lügende Bewerber 39
- Wie wird man ein Experte für Körpersprache? 40

## KAPITEL 2

### **Die Macht Ihrer Hände** 42

- Wie Handflächen und Händedruck eingesetzt werden 42
- Wie man Offenheit erkennt 43
- Der bewusste Einsatz der Handflächen zur Täuschung 45

Das Gesetz von Ursache und Wirkung	45
Die Macht der Hand	46
Ein Experiment mit dem Publikum	48
Eine Analyse des Händedrucks	50
Wer streckt zuerst die Hand aus?	51
Wie Dominanz und Kontrolle vermittelt werden	51
Der nachgiebige Händedruck	53
Wie schafft man Gleichstand?	54
Wie schafft man Harmonie?	54
Wie man siegreich aus Machtspielchen hervorgeht	55
Der kalte, feuchte Händedruck	57
Das Ringen um die vorteilhafte linke Seite	58
Wenn Frauen und Männer sich per Handschlag begrüßen	59
Der Beidhänder	60
Händedruck und Kontrolle	61
Die Blair-Bush-Machtspielchen	63
Die Lösung	64
Die acht schlimmsten Varianten des Händedrucks	64
Der Arafat-Rabin-Handschlag	68
Zusammenfassung	69

### KAPITEL 3

<b>Die Magie des Lächelns und Lachens</b>	70
Lächeln als Zeichen der Unterwerfung	72
Warum Lächeln ansteckt	74
Wie ein Lächeln das Gehirn austrickt	75
Falsches Lächeln	76
Schmuggler lächeln seltener	77
Fünf häufige Formen des Lächelns	77
Lachen ist die beste Medizin	81
Der Ernst des Lachens	82
Warum lachen und reden wir, Schimpansen aber nicht?	82
Wunderheiler Humor	83
Lachen, bis die Tränen fließen	83
Wie funktionieren Witze?	84
Das Lachzimmer	85
Lächeln und Lachen macht an	85
Humor macht Umsatz	86
Die griesgrämigen Mundwinkel	86

Lächeltipps für Frauen	87
Lachen in der Liebe	88
Zusammenfassung	90

#### KAPITEL 4

##### **Armsignale** 91

Armbarrieren	91
Der Schaden durch verschränkte Arme	92
»Ja, aber es ist einfach bequemer.«	92
Unterschiede zwischen Frauen und Männern	93
Die normal verschränkten Arme	94
Lösung	95
Die verstärkt verschränkten Arme	95
Der Griff an die Arme	96
Chef gegen Mitarbeiter	96
Hoch die Daumen	98
Sich selbst umarmen	98
Reiche und Berühmte gaukeln Sicherheit vor	100
Die Kaffeetasse als Schutzschild	101
Die Macht der Berührung	102
Streicheleinheiten als Dienstleistung	104
Zusammenfassung	105

#### KAPITEL 5

##### **Kulturelle Unterschiede** 106

Andere Länder ...	106
Kennen Sie die kulturellen Unterschiede?	107
Warum wir alle immer amerikanischer werden	110
Die kulturellen Grundlagen sind fast überall gleich	111
Unterschiede in der Begrüßung	113
Wenn Kulturen aufeinander treffen	114
Die englische steife Oberlippe	114
Die Japaner	115
»Sie widerliches, dreckiges Schwein!« – Naseputzen	116
Die drei häufigsten Gesten	117
Fummeln oder Finger weg?	120
Beleidigungen in anderen Kulturen	122
Zusammenfassung	122

## KAPITEL 6

### **Hand- und Daumen-Gesten** 124

Wie die Hände reden	125
Einerseits verraten Gesten Haltung ...	126
... andererseits prägen sich Gesten ein	126
Händereiben	127
Daumen- und Finger-Reiben	128
Verschränkte Hände	129
Das Dach	130
Mit dem Dach im Schach gewinnen	131
Zusammenfassung	132
Das Gesicht auf dem Präsentierteller	133
Die Hände hinter dem Rücken	133
Wie der Daumen gezeigt wird	135
Daumen aus der Jackentasche	135
Zusammenfassung	137

## KAPITEL 7

### **Wertungs- und Täuschungssignale** 138

Wie liest man Hand-ans-Gesicht-Gesten?	138
Lügenforschung	139
Wertungs- und Täuschungssignale	140
Die drei weisen Affen	140
Wie das Gesicht die Wahrheit verrät	142
Frauen sind die besten Lügner – das ist die lautere Wahrheit	142
Warum Lügen so schwer ist	143
Die acht häufigsten Lügen-Signale	144
Gesten der Wertung und des Zögerns	150
Der lügende Bewerber	152
Übers Kinn streichen	153
Hinhaltende Gesten	154
Den Kopf reiben, sich an den Kopf schlagen	155
Bob verliert immer im Schach	156
Deutung und Missdeutung	157

## KAPITEL 8

### **Augensignale** 158

Erweiterte Pupillen	159
Machen Sie den Pupillen-Test	161
Na klar: Frauen sind besser	162
Das verräterische Auge	163
Die hochgezogene Augenbrauen	163
Weit aufgerissene Augen	164
Der aufschauende Blick	165
Männer entflammen ...	166
Blickverhalten – Wohin schauen Sie?	167
Wie man in einer FKK-Anlage Blickkontakt hält	168
Männer effektiv anmachen	169
Die meisten Lügner schauen Ihnen in die Augen	170
Angriff oder Missbrauch vermeiden	170
Der Seitenblick	171
Verlängertes Blinzeln	172
Schweifender Blick	172
Die Gesichtsgeographie	173
Die Geschichte des Politikers	176
Schau mir in die Augen, Kleines!	176
Die ersten 20 Sekunden eines Gesprächs	177
Welchen Kanal bevorzugen Sie?	178
Blickkontakt mit dem Publikum halten	180
Wie man visuelle Informationen präsentiert	180
Blicke lenken	181
Zusammenfassung	182

## KAPITEL 9

### **Space Invaders – Eindringlinge in den persönlichen Raum** 183

Persönlicher Raum	184
Abstandszonen	185
Die Bedeutung der Abstandszonen im Alltag	186
Wer nähert sich wem?	187
Warum wir ungern Aufzug fahren	187
Warum Menschenmengen wütend werden	189
Raumrituale	190
Machen Sie den Tischtest	191

Kulturelle Faktoren beeinflussen die Abstandszonen	191
Warum Japaner beim Walzer immer führen	193
Abstandszonen in Stadt und Land	193
Territorium und Besitz	195
Autoterritorium	196
Machen Sie den Test	196
Zusammenfassung	197

#### KAPITEL 10

##### **Die Beine offenbaren Gedanken** 198

Gehen ist nicht gleich Gehen	199
Wie Füße die Wahrheit sagen	199
Der Zweck der Beine	200
Die vier wichtigsten Positionen im Stehen	200
Defensiv, frierend oder »einfach bequem«?	203
Der Öffnungsprozess	204
Übereinander geschlagene Beine, europäische Version	204
Übereinander geschlagene Beine, amerikanische Version – die Ziffer 4	205
Körper und Geist im Einklang	206
Das Minirock-Syndrom	210
Das Einhaken des Fußes	211
Parallel übereinander geschlagene Beine	211
Rechter Fuß vor, rechter Fuß zurück	212
Zusammenfassung	212

#### KAPITEL 11

##### **Die dreizehn häufigsten Gesten im Alltag** 214

Das Kopfnicken	215
Nicken sollte man unbedingt lernen	215
Wie man Zustimmung provoziert	216
Das Kopfschütteln	217
Die wichtigsten Kopfhaltungen	217
Der eingezogene Kopf	219
Das Abzupfen nicht vorhandener Fusseln	220
Gesten der Aggressivität und Kampfbereitschaft	220
Die Cowboy-Position	222
Maßnahmen	223

Die gespreizten Beine	224
Die Beine über der Armlehne	225
Rittlings sitzen	226
Der Katapult	227
Gesten der Entscheidungsbereitschaft	229
Die Startposition	230
Zusammenfassung	230

#### KAPITEL 12

### **Spiegelung – wie wir Übereinstimmung herstellen** 231

Die richtige Wellenlänge schaffen	233
Spiegelung auf Zellebene	234
Unterschiede zwischen Männern und Frauen	234
Was kann man als Frau tun	236
Mit der Zeit werden Paare sich immer ähnlicher	236
Ähneln wir unseren Haustieren?	237
Der Nachahmungstrieb	238
Gleich klingende Stimmen	239
Übereinstimmung schaffen	239
Wer spiegelt wen?	241
Zusammenfassung	242

#### KAPITEL 13

### **Die geheimen Signale von Zigaretten, Brillen und Make-up** 244

Die beiden Rauchertypen	245
Unterschiede zwischen Männern und Frauen	247
Rauchen als sexuelle Geste	248
Woran man eine positive oder eine negative Entscheidung erkennt	248
Zigarrenraucher	250
Wie Raucher ein Gespräch beenden	250
Was Brillen verraten	251
Zeit schinden	252
Über die Brille schauen	253
Die Brille auf dem Kopf	254
Die Macht von Brillen und Make-up	255
Etwas Lippenstift, Madame?	256

Aktentaschen 256  
Zusammenfassung 257

#### KAPITEL 14

### **Wie der Körper verrät, wohin es uns zieht** 258

Was die Haltung verrät 259  
Wie wir andere ausschließen 261  
Körpersignale im Sitzen 262  
Deuten mit dem Fuß 262  
Zusammenfassung 263

#### KAPITEL 15

### **Vom Werben und der Anziehungskraft** 264

Die Wiedergeburt des bunt schillernden Mannes 265  
Grahams Geschichte 266  
Warum Frauen meist die Initiative ergreifen 267  
Unterschiede zwischen Männern und Frauen 268  
Das Balzverhalten 269  
Die 13 häufigsten weiblichen Werbungsgesten  
und erotischen Signale 271  
Wohin Männer bei einer Frau als Erstes sehen 278  
Warum schöne Menschen zu kurz kommen 280  
Steht er auf Hintern, Busen oder Beine? 280  
Männliche Werbungssignale und -gesten 285  
Warum Männer zu Beginn einer Beziehung  
mit Frauen reden 286  
Die Gemächtbesessenheit 287  
Das Gemächt zurechtrücken 288  
Die schief sitzende Krawatte 289  
Der männliche Körper – was Frauen am meisten anmacht 289  
Steht sie auf Brust, Beine oder Hintern? 290  
Zusammenfassung 292

#### KAPITEL 16

### **Körpergröße, besitzanzeigende und territoriale Signale** 293

Körpergröße und Status 295  
Er ist ein wichtiger Mann in der Stadt 297



Warum einige Leute im Fernsehen größer erscheinen	298
Machen Sie den Fußboden-Test	299
Die Kehrseite der Medaille	299
Das Kleinmachen des Körpers als Signal für Dominanz	300
Wie Politiker Stimmen fangen	300
Wütende Menschen beschwichtigen	301
Was hat das mit Liebe zu tun?	303
Strategien, um größer zu wirken	303
Zusammenfassung	304

#### KAPITEL 17

### **Sitzanordnungen – wo man sitzen sollte und warum** 305

Der Tisch-Test	306
Warum einige Chefs unbeliebt sind	309
Nicht was Sie sagen zählt, sondern wo Sie sitzen	311
König Artus' Konzept	312
Wie man zwei Menschen in ein Gespräch einbezieht	313
Rechteckige Tische	314
Warum Lehrers Liebling links sitzt	315
Machtspiele zu Hause	315
Wie man seine Zuhörer zum Weinen bringt	316
Die Aufmerksamkeitszone	317
Ein Lernexperiment	318
Entscheidung beim Essen	319
Zusammenfassung	321

#### KAPITEL 18

### **Vorstellungsgespräche, Machtspiele und Büropolitik** 322

Warum James Bond ruhig und gelassen wirkte	323
Neun goldene Regeln, um einen guten ersten Eindruck zu machen	324
Wenn man Sie warten lässt	327
Vortäuschen, bis es klappt?	328
Sieben einfache Regeln, um Pluspunkte zu sammeln	329
Zusammenfassung	330
Machtpolitik im Büro	331
Tischterritorien	332
Die Körperausrichtung im Sitzen	333

Einrichtung des Büros 335

Zusammenfassung 338

#### KAPITEL 19

**Die Einzelteile werden zusammenfügt** 339

Wie gut können Sie zwischen den Zeilen lesen? 340

Wie haben Sie abgeschnitten? 349

Zusammenfassung 350

Die sieben Geheimnisse einer attraktiven Körpersprache 351

**Bibliographie** 353

**Danksagung** 366