

# INHALT

	DIE LEISE SPRACHE – WAS DER KÖRPER FLÜSTERT	9
1	DU SAGST ES! – SEI FREI	15
	Ändere deine Gedanken – aber wie? –	
	Der Handlungskreislauf	17
	Ich lese dich – Offene und geschlossene Gesten	23
	Da bleibt mir die Luft weg – Die Atmung	26
	Es gibt keine Grenzen – Die äußere Handlung zeigt die innere Haltung	28
	Ein Blick hinter die Maske – Das Gesicht	32
	Der Sitz des Herzens – Der Brustkorb	53
	Nicht nur zum Winken gut – Die Arme und Hände	56
	Da steh ich dahinter – Position und Standpunkt	73
	Wie läuft's denn so? – Der Gang	81
	Watschler oder Tapser? – Die Füße	85
	Sitzt, wackelt und hat Luft – Die Sitzpositionen	87
2	DIE EIGENEN GEDANKEN HÖREN UND SEHEN – SEI BEWUSST	95
3	DIE ARCHITEKTEN UNSERER EXISTENZ – DIE EBENEN UNSERES BEWUSSTSEINS	103
4	SINNLICH UND ÜBERSINNLICH – SEI KONZENTRIERT	117
	Hallo, da bin ich! – Interesse wecken	119
	Ich weiß fast alles über dich – Strategien aus der Kommunikationspsychologie	127

	Was uns bewegt – Lebensthemen .....	135
	Erkenne dich selbst – Die Welt ist das, wofür wir sie halten .....	142
	Ich verstehe dich – Wahres Interesse zeigen .....	145
5	DIE KRAFT DES AUGENBLICKS – SEI ANWESEND .....	149
	Wenn Intuition und Verstand miteinander tanzen – Echte Verbindungen aufbauen .....	156
	Frag doch ein Orakel! – Unser Unterbewusstsein weiß, was wir wollen .....	158
6	KOMMUNIKATION MIT HERZ – SEI LIEBEVOLL ..	161
	»Dieser Satz existiert nur, wenn du ihn liest« – Der Wert der Verbundenheit .....	162
	Das Herstellen von Verbundenheit ist das Unterlassen von Kritik .....	164
	Manchmal muss man doch kritisieren – Die L-K-L-Formel .....	167
7	KOMMUNIKATION KOMMT VON INNEN – SEI KRAFTVOLL .....	173
	Müssen vs. wollen – Anfangen, ausführen, abhaken ...	178
	Unser Körper zeigt unsere Gedanken – Affirmationen	184
8	DAS MASS DER WAHRHEIT – SEI FLEXIBEL .....	193
	DANK .....	199
	QUELLEN .....	201
	DER AUTOR .....	207