

Inhalt

Vorab	7
1 Wissenswertes	9
1.1 Der Körper kommuniziert von Beginn an	9
1.2 Körpersprache und Körperausdruck	11
1.3 Nonverbale Kommunikation und Kommunikationsmodelle	16
1.4 Embodied Communication	22
1.5 Kategorien und Einflussfaktoren	24
2 Training	37
2.1 Praktische Hinweise	37
2.2 Intention: Die innere Haltung bestimmt die äußere	39
↳ Übung 1 Kaffee holen	43
↳ Übung 2 Achtsamkeit in 5-4-3-2-1	44
2.3 Aufrichtung: Ich darf mich zeigen	45
↳ Übung 3 Body-Scan	50
↳ Übung 4 Roll down, roll up	52
↳ Übung 5 Baum und Boje	56
2.4 Verwurzelung: Halt finden, um Präsenz zu entfalten	60
↳ Übung 6 Aktive Füße	61
↳ Übung 7 Stehendes Pendel mit Verwurzelung	62
↳ Übung 8 Fuß-Dreipunkt-Stand	65
2.5 Beweglichkeit und Durchlässigkeit: Bleib geschmeidig!	68
↳ Übung 9 Shake yourself loose	70
↳ Übung 10 Marionette	71
↳ Übung 11 Flatterfigur	72
↳ Übung 12 Kleine Kreise – große Wirkung	73
2.6 Gestik: Was machen meine Arme?	75
↳ Übung 13 Krakenarme	82
↳ Übung 14 Mein Kommunikationsraum	83

2.7	Mimik: Ciao Pokerface!	86
↳	Übung 15 Gesichtsmassage	90
↳	Übung 16 Verbissen war gestern	91
↳	Übung 17 Ciao Pokerface	93
2.8	Blickkontakt: Begegnung und Verbindung	95
↳	Übung 18 Schau genau	97
2.9	Verhalten im Raum: Wie wir uns positionieren	101
↳	Übung 19 Tuch aufspannen	106
↳	Übung 20 Die Flamme	107
2.10	Nähe und Distanz: Wie wir zueinander stehen	110
↳	Übung 21 Auf Distanz	116
	Weiterführendes	119
	Literatur	121
	Übungen im Überblick	123
	Register	125
	Abbildungsverzeichnis	129