



Horst Conen

**Die Kunst
mit Menschen umzugehen**

www.knaur.de

Inhalt

Vorwort	11
I. Kommunikation	14
1. »Superstar« Mitteilung	15
1.1 Die Wahrnehmung ist Voraussetzung für Kommunikation	17
Übungen	22
1. Sinnesbewusstsein – Einzelübung	22
2. Der neue Raum – Partnerübung / Gruppenübung	23
1.2. Gefühle und Gedanken	25
2. Sprache und Körpersprache	30
2.1. Sprache sprechen, Sprache verstehen	30
2.2. Der Ausdruck des Körpers	36
3. Wir und die anderen	43
3.1 Das menschliche Verhalten	43
3.2 Menschentypen und Charaktere	49
4. Kreativität	55
4.1 Der Faktor Kreativität	55
4.2 Aktivieren der Kreativität	58

5. Selbstkommunikation	64
5.1 Selbstgespräch	64
5.2 Selbstkontakt	71
6. Massenkommunikation	76
6.1. Die Bildersprache der Medien	76
6.2. Das Medien-Image	79
II. Der nonverbale Ausdruck	86
1. Signale der Körpersprache	87
Übung	90
1. Das Wartezimmer – Gruppenübung	90
1.1. Mimik, Augensprache und Kopfhaltung	92
1.2. Gestik	100
1.3. Körperhaltung	109
1.4. Körperstand und Gang	117
Übung	123
1. Körperbewusstsein – Einzelübung	123
2. Ausstrahlung	124
Übung	127
1. Entspannung nach Jacobson – Einzelübung	127
2.1. Charisma	128
2.2. Körperliche Merkmale	130
2.3. Outfit – Kleidung und Schmuck	135

2.4. Der Umgang mit Raum	139
--------------------------------	-----

Übung	145
-------------	-----

1. Umgang mit Nähe – Gruppenübung	145
---	-----

III. Der verbale Ausdruck

146

1. Signale der Sprache

147

1.1. Körperspannung	149
---------------------------	-----

1.2. Atmung	153
-------------------	-----

Übung	155
-------------	-----

1. Atemübung – Einzelübung	155
----------------------------------	-----

1.3. Sprechen	157
---------------------	-----

Übung	159
-------------	-----

1. Sprechübung – Einzelübung	159
------------------------------------	-----

1.4. Artikulation	161
-------------------------	-----

Übungen	165
---------------	-----

1. Sprech- und Artikulationsübung – Einzelübung	165
---	-----

2. Die Begegnung – Partnerübung	167
---------------------------------------	-----

2. Rhetorik

169

2.1. Das Wort	169
---------------------	-----

2.2. Die Kunst des Redens	171
---------------------------------	-----

Übung	178
-------------	-----

1. Redeübung – Einzelübung	178
----------------------------------	-----

IV. Kommunikationssituationen	180
1. Vor Publikum	181
1.1. Die Rede	181
1.1.1. Das Zielpublikum	184
1.1.2. Die Bedingungen	187
1.1.3. Die Materialsammlung	189
1.1.4. Der Redeaufbau	192
1.1.5. Die freie Rede	197
1.1.6. Das Rednerverhalten	198
Übung	202
1. Redeübung – Einzelübung	202
1.2. Die Präsentation	205
1.2.1. Die Information bearbeiten	206
1.2.2. Die Information präsentieren	208
2. Die Begegnung	211
2.1. Unbekannt trifft Unbekannt	212
2.2. Erwachsene und Kinder	216
2.3. Freunde und Freundinnen	218
2.4. Kollegen und Konkurrenten	220
2.5. Angestellte und Chefs	224
Übung	227
1. Auf Leute zugehen – Einzelübung	227
3. Im Team	229
3.1. Selftiming – Umgang mit Zeit	230
3.2. Teamtalking – Umgang miteinander	235
3.3. Ideen entwickeln	240

3.3.1. Brainstorming	241
3.3.2. Brainwriting	242
3.3.3. Die Methode 635	242
3.3.4. Ganzheitlich orientiertes Vorgehen	244
3.4. Moderation – Gruppenarbeit leiten	245
Übung	250
1. Der Kreis – Gruppenübung	250
4. Die Führungsposition	253
4.1. Verantwortung übernehmen	253
4.2. Personen einschätzen	256
4.3. Mitarbeiter führen	261
4.4. Motivation bewirken	264
4.5. Erfolg erzielen	270
Übung	274
1. Leitsätze – Einzelübung	274
V. Selbsttest-Checklisten	276
1. Das richtige Verhalten	277
1.1. Situationen im Berufsleben	279
1.2. Situationen im Privatleben	283
Dank	287
Bildnachweis	288