

Cornelia Topf

Körpersprache für Frauen

Sicher und selbstbewusst auftreten

REDLINE | VERLAG

Inhaltsverzeichnis

Danksagung	5
Anmerkung.....	11
Vorwort zur überarbeiteten Auflage	13
Vorwort	15
1 Frauen in der Männerwelt.....	21
Warum es Männer weiter bringen	21
Der Tootsie-Effekt	23
Körpersignale als Karrierekiller.....	24
Körpersprache wird unterschätzt	26
Haben Frauen was zu sagen?	28
Machen Sie auch Eindruck im Beruf!	29
Der falsche Eindruck.....	30
Sie müssen sich nicht verbiegen.....	32
Das Bewusstsein steuert das Sein.....	33
Die Körpersprache erfolgreicher Frauen	34
Lassen Sie sich nicht unterbuttern!	35
Zeigen Sie Haltung	37
2 Wie wirken Sie?.....	39
Die große Ungerechtigkeit.....	39
Schau mir in die Augen, Kleines!.....	41
Blickkontakt im Meeting	44
Wo schauen Sie hin?	45
Der Blick erfolgreicher Frauen	46
Haltung bewahren	48
Erfolgreiche Frauen halten sich aufrecht	51
Mit einer Handbewegung	53
Wohin mit den Händen?	54



Ritualisierte Gesten.	56
Ein Gesicht, das Bände spricht	57
Arbeiten Sie an Ihrem Lächeln	59
Wenn Frauen zicken	62
Mit Engelszungen reden	66
Kleider machen Leute	68
Je kürzer der Rock, desto besser?	69
Viel Holz?	70
3 Präsentationen, Meetings, Vorträge.	71
Das Präsentations-Prinzip: Zeig dich!	71
Das Präsentations-Paradoxon.	73
Sie müssen das nicht wollen	75
Eine Sache der Einstellung	76
Rezepte erfolgreicher Frauen gegen das Angestarrtwerden .	77
Sich selbst präsentieren	81
Selbstsicher präsentieren.	83
Präsentationsticks abgewöhnen	84
Die Gestik bei der Präsentation.	85
Körperhaltung beim Vortrag.	87
Ihre Stimmführung	89
Härtefall Vorstandspräsentation.	91
Suggestivsignale in Meetings.	93
4 One on One: Körpersprache im Gespräch	97
Business ist Kommunikation.	97
Den Chef nonverbal auflaufen lassen	98
Wenn der Chef Ihnen auf die Pelle rückt	100
Ein Auge auf den Chef werfen.	102
Tapferkeit vor dem Chef.	104
Der Rückzugsreflex: Wenn Frauen nicht ernst genommen werden	106
Die fieseren Spiele der Kollegen	108
Als Frau unter lauter Männern	110
Kunden für sich gewinnen.	111
Der Sympathiefaktor	112



Aktives Zuhören	113
Spiegeln Sie!	115
Körpersprache im Kundengespräch	117
Wenn Ihre Mitarbeiter Sie nicht ernst nehmen	118
5 Körpersprache im Konflikt	123
Männer toben, Frauen schmolten	123
Warum Frauen sich unbewusst unterwerfen	125
Die Monroe-Masche	126
Die Tochter-Taktik	128
Der Sphinx-Blick	129
Männliche Dominanzgebärden	132
Die Amazonen-Strategie	133
Wie dressiere ich einen Mann?	136
Die Nein-Lächel-Technik	138
Am besten kombinieren	139
Konflikte geben Energie!	140
Mobbing	141
Wer sich nicht wehrt, lebt verkehrt	144
6 Die Körpersprache des anderen enträtseln	147
Beides ist wichtig: Ihre und seine Körpersprache	147
Der Blick für die Signale des anderen	148
Was sagt er und was sagt sein Körper?	150
Körpersignale nicht überinterpretieren!	151
Körpersprache im Walzertakt	152
Männerlügen haben kurze Beine	154
Wie Männer Frauen an die Wand drücken	156
Fallen Sie nicht länger auf Macho-Tricks herein	158
Typische Macho-Tricks kontern	161
Frauen und Kunden	165
Körpersprache am Telefon	166
Übung macht die Meisterin	167
7 Selbstsicher und zielbewusst: Ihr Auftritt bitte!	169
Erfolg steht Frauen gut	169
Lernen Sie an Vorbildern	169



Was machen erfolgreiche Frauen anders?	171
Ihr Trainingsprogramm: Wählen Sie Ihre Veränderungsstrategie	176
Fangen Sie klein an!	177
Stellen Sie Ärgernisse ab!	178
Wie wirken Sie?	179
Wählen Sie Ihre Prioritäten	182
Bleiben Sie authentisch	183
Beobachten Sie Ihre Wirkung	185
Verändern Sie Ihre Signale	185
Gute Signale!	186
Stichwortverzeichnis	189
Über die Autorin	191

