

Norman Ruch

# Körpersprache

Authentisch auftreten –  
überzeugend kommunizieren

2. Auflage

POCKET BUSINESS

**Cornelsen**

SCRIPTOR

# Inhalt

	Einleitung .....	7
<b>1</b>	<b>Körpersprache .....</b>	<b>10</b>
	• Mittel zum Zweck .....	10
	• Die Mehrabian-Studie .....	10
	• Kommunikation .....	11
	<b>Auf den Punkt gebracht .....</b>	<b>14</b>
<b>2</b>	<b>Körpersprache im evolutionären Kontext .....</b>	<b>15</b>
	• Die Spezies Mensch .....	15
	• Spiegelung (Pacing) .....	15
	• Führung (Leading) .....	17
	• Das Gehirn .....	18
	<b>Auf den Punkt gebracht .....</b>	<b>22</b>
<b>3</b>	<b>Meine Höhle, deine Höhle .....</b>	<b>23</b>
	• Meine Höhle .....	23
	• Deine Höhle .....	24
	<b>Auf den Punkt gebracht .....</b>	<b>26</b>

<b>4</b>	<b>Körpersprachedifferenzierung ..</b>	<b>27</b>
	• Bewusste Körpersprache .....	27
	• Unbewusste Körpersprache .....	29
	• Unwillkürliche Körpersprache .....	31
	<b>Auf den Punkt gebracht .....</b>	<b>38</b>
<b>5</b>	<b>Kulturell bedingte Körpersprache .....</b>	<b>39</b>
	• Deutschland .....	40
	• Italien .....	40
	• Amerika .....	41
	• Indien .....	42
	• China .....	43
	• Vereinigte Arabische Emirate .....	44
	• Internationale Missverständnisse .....	44
	<b>Auf den Punkt gebracht .....</b>	<b>46</b>
<b>6</b>	<b>Körpersprache und Phänomene .....</b>	<b>47</b>
	• Körpersprache und Sprache .....	47
	• Körpersprache in Kunst und Kultur .....	48
	• Körpersprache als Gruppenphänomen .....	50
	<b>Auf den Punkt gebracht .....</b>	<b>54</b>

<b>7</b>	<b>Übungen und Bildmaterial .....</b>	<b>55</b>
	• Beine und Füße .....	55
	• Der Rumpf .....	63
	• Arme und Hände .....	69
	• Gesicht und Mimik .....	90
	• Führen und geführt werden .....	100
	<b>Auf den Punkt gebracht .....</b>	<b>110</b>
<b>8</b>	<b>Körpersprache und Analyse .....</b>	<b>111</b>
	• Videoanalyse .....	112
	• Vertrag mit mir selbst .....	114
	• Aktionsplan .....	115
	<b>Auf den Punkt gebracht .....</b>	<b>116</b>
	Literaturverzeichnis .....	117
	Stichwortverzeichnis .....	118