Kapitelüberblick

Einleitung: Der Körper spricht immer!
1. Kommunikation: Ohne Körpersprache undenkbar
2. Die Parameter der Körpersprache
3. Die Parameter-Werte: einfach zu deuten und geschickt einzusetzen
4. Vermeiden Sie Fettnäpfchen: Raum-Management
5. Wie wichtig sind Outfit, Accessoires & Co?
6. Die Verbindung von verbaler und nonverbaler Kommunikation
7. Vorsicht vor Fehlinterpretationen!
8. Der wichtige Einfluss von Gedanken und Gefühlen auf Ihre Körpersprache
9. Körperbewusste Kommunikation nach Veronika Langguth®
10. Ihre überzeugende Selbstpräsentation in speziellen Situationen
11. Übungskatalog
12. Schlusswort: Nun blicken Sie durch

Ihre Selbstpräsentation gewinnt vor allem durch situationsgerechte und authentische Körpersprache. Da diese gleichermaßen Ihre Lebenseinstellung vermittelt, durchforsten Sie hemmende (An-) Gewohnheiten und Glaubenssätze. Über zahlreiche Beispiele und Übungen vertiefen Sie Ihr Atem- und Körperbewusstsein, konstruktives Denken, Fühlen, Handeln und Empathie. Zusammen mit aktuellem Hintergrundwissen deuten und (re-) agieren Sie gezielt und förderlich für alle Seiten. Sie gewinnen an überzeugender Ausstrahlung, steigern Ihr Durchsetzungsvermögen und erlangen Lebensqualität und Lebensfreude.