

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	9
Einleitung.....	11

Körpersprache

Grundlagen der Körpersprache.....	14
Die Ausdrucksmöglichkeiten.....	14
Wirkung der Körperhaltung.....	16
Wirkung der Mimik.....	20
Wirkung der Gestik.....	21
Wie nehmen wir als Zuschauer einen Auftritt wahr?.....	22
Anwendung: Die Begrüßung- das kommunikative Handreichen_	24
Die Technik des Handreichens.....	25
Die Körperhaltung.....	29
Nähe und Distanz.....	31
Die Mimik.....	32
Anwendung: Die Besprechung-auf fremdem Terrain.....	34
Das Eintreten.....	35
Der Gesprächseinstieg.....	36
Sitzpositionen.....	37
Körperbarrieren.....	40
Blockaden und Verspannungen.....	46
Der Körperspiegel - Gemeinsamkeit herstellen.....	49
Das Wechselspiel - gezielte Veränderung durch Körpersprache.....	53
Bewegungselemente auf engstem Raum.....	55

Gestik

Grundlagen der Gestik	62
Grundsätzliches.....	63
Die Anatomie der Gesten.....	^
Die ruhende Basishand als Grundgeste.....	66
Große oder kleine Gesten.....	68
Frontal oder seitwärts ausgeführte Gesten.....	69
Darstellung und Bedeutungsinhalte von Gesten	78
Lernmethodik-Gesten.....	79
Darstellung des Zeigens und Aufzählens.....	82
Räumliche Maßeinheiten und Prozesse darstellen.....	88
Formen, Metaphern und Gegenstände gestisch beschreiben.....	93
Anwendung: Körpersprachliche Gestaltung eines Vortrags oder einer Präsentation	108
Der erste Kontakt.....	109
Die 5-Punkte-Blicktechnik.....	112
Gestik konzeptionieren.....	114
Rhythmus und Tempo.....	116
Bewegung im Stand.....	118
Bewegungsmuster.....	120
Vortragen am Rednerpult.....	125
Aufbau von Bewegungsdynamik am Rednerpult.....	128
Anwendung: Körpersprache und Bewegungsabläufe an Medien	132
Position am Flipchart.....	133
Schreiben am Flipchart.....	136
Position am Overheadprojektor.....	140
Vortrag und Präsentation mit dem Beamer.....	147
Tipps und Tricks für Anwender und Trainer	
Negativ wirkende Mimik, Gestik und Haltung vermeiden	154
Ausgeprägtes Kopfschütteln.....	154
Faxen machen oder Grimassen schneiden.....	154
Die Faust ballen.....	155
Dem Spieltrieb nachgeben.....	156

Rund um das Manuskript	157
Ablezen des Redetextes	157
Urnblättern des Manuskriptes	157
Der Umgang mit Karteikarten	158
Lampenfieber minimieren	160
Vortragort kennenlernen	160
Das Publikum visualisieren	160
Authentizität entlastet	161
Das Vortragen	162
Sprechen	162
Mit Versprechern umgehen	162
Einwandbehandlung	163
Videoanalyse mit Checkbogen	164
Vorgehensweise	164
Blockaden auflösen	169
Gegenstrategien	170
Entspannungs- und Energetisierungstechniken	175
Entspannung	176
Beweglichkeit verbessern	177
Energetisierung	178
Schlusswort	179
Stichwortverzeichnis	180

PPN: 261534726

Titel: Körpersprache und Gestik trainieren : Auftreten in beruflichen Situationen; ein
Arbeitshandbuch / Irena Bischoff. - Weinheim : Beltz, 2007

ISBN: 978-3-407-36435-7

Bibliographischer Datensatz im SWB-Verbund