

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
1. Wahrnehmungsphänomen Erster Eindruck	9
1.1 Wie unsere Wahrnehmung funktioniert.....	9
1.2 Wie unsere Kommunikation funktioniert.....	22
1.3 Wie lange dauert ein Augenblick?.....	23
1.4 Wie ein Image entsteht.....	26
1.5 Warum unnütz anstrengen?.....	28
2. Innere Einstellung und Erster Eindruck	30
2.1 Die innere Einstellung als Grundlage und Ergebnis der Wahrnehmung.....	30
2.2 Selbstbewusstsein als positiver Baustein der inneren Einstellung.....	33
2.3 Was eine positive innere Einstellung bewirkt.....	42
3. Erster Eindruck – ohne Worte!	44
3.1 Die visuelle Wirkung als Hauptfaktor.....	44
3.2 Kleidung, Accessoires und Styling.....	45
3.3 Die Signalwirkung von Details.....	57
3.4 Nonverbale Kommunikation durch Körpersprache.....	62
3.5 Die Bausteine der Körpersprache.....	66
3.6 Vorsicht beim „Körpersprache übersetzen“.....	77
3.7 Körpersprache richtig sprechen.....	80
4. Der akustische Erste Eindruck	83
4.1 Wie die Stimme funktioniert.....	84
4.2 Was die Stimme verrät.....	85
4.3 Tipps zur „Erfolgs-Stimme“.....	87
4.4 Die richtige Atmung.....	89
4.5 Von der Stimme zur Sprache.....	90

5.	Der Erste Eindruck „durch die Nase“	92
6.	Der Erste Eindruck und die ersten Worte	97
	6.1 Der gelungene Gesprächseinstieg	97
	6.2 Aktiv zuhören als Einstieg	100
	6.3 Was Sie gleich am Anfang in Frage stellen sollten	106
	6.4 Wenn die ersten Worte zum Flop werden	110
	6.6 Die „Schwarze Liste“	112
	6.6 Kann man Schlagfertigkeit lernen?	114
7.	Etikette als Türöffner	118
	7.1 Begrüßen	119
	7.2 Die passende Anrede	124
	7.3 Vorstellen und Bekanntmachen	127
	7.4 „How to talk small“	131
8.	Der Erste Eindruck und die Praxis	138
	8.1 Der Erste Eindruck am Telefon	138
	8.2 Bewerbung und Vorstellungsgespräch	149
	8.3 Der erste Arbeitstag	162
	8.4 Präsentationen und öffentliche Auftritte	165
	8.5 Der Erste Eindruck schriftlich	175
	8.6 Der Erste Eindruck via Internet	179
9.	Rettung in letzter Minute	187
	9.1 Was tun gegen Lampenfieber?	187
	9.2 Was tun, wenn der Erste Eindruck danebengegangen ist?	190
	9.3 Der Weg zur zweiten Chance	196
	Literaturverzeichnis	201
	Stichwortverzeichnis	203